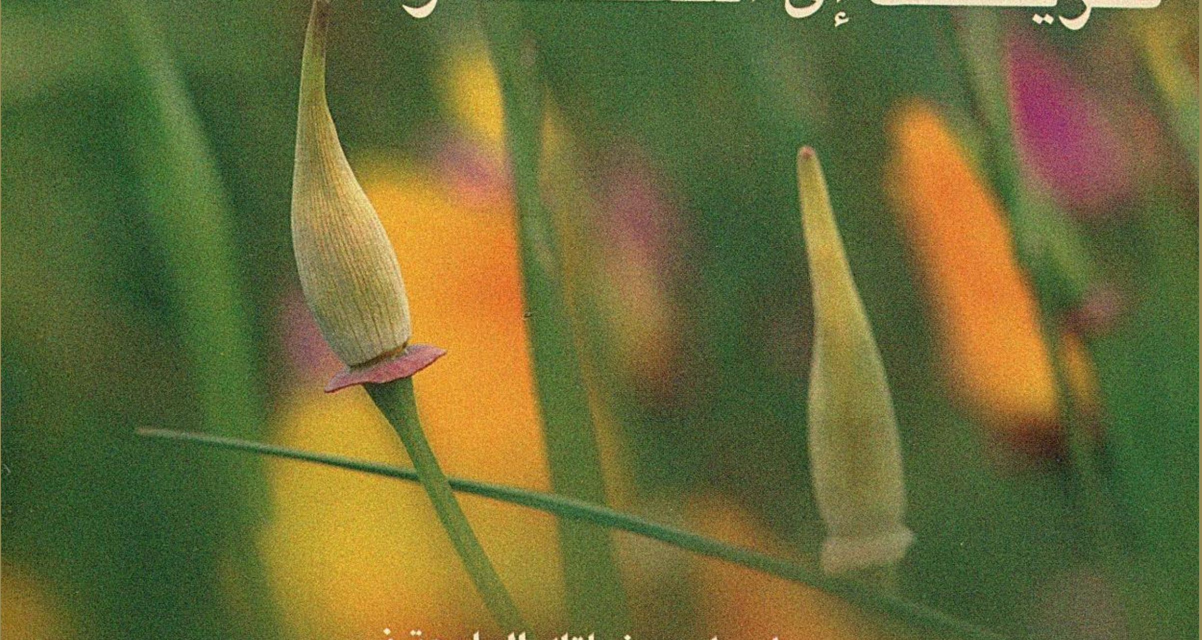
Harper Collins
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الأكثر مبيعاً على لائحة «نيويورك تايمز»

برنامج حِمية السبيل

The Pathway

طريقك إلى الصحة والسعادة



سيطر على رغباتك الجامحة في

تناول الطعام • التدخين • الإنفاق • العمل

التفكير • الانعزال • القلق

د. لوريل ميلين

برنامج حمية

السبيل

The Pathway

طريقك إلى الصحة والسعادة

بسم الله الرحمن الرحيم

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
The Pathway
حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر
HarperCollins Publishers Inc.,
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

برنامج حمية
السبيل
The Pathway

طريقك إلى الصحة والسعادة

تأليف
د. لوريل ميلين

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

ISBN 9953-29-392-9

الطبعة الأولى

1426 هـ - 2005 م

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
عين التينة، شارع شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم،
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 - بيروت - لبنان
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

الترجمة: مركز التعريب والبرمجة، بيروت - هاتف 811373 (9611)
التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

المحتويات

الباب الرابع

الصعود نحو الأعلى

الباب الخامس

مراقبة كيفية تلاشي الإفراطات

الباب السادس

جني أفضل الفوائد المكتسبة

مقدمة

يتطرق هذا الكتاب للحديث عن أداتين خالدتين أبداً تساعداننا في سلوك السبيل الصحيح للحصول على القوة اللازمة لجعل حياتنا أفضل بكثير. إن استخدام هاتين الأداتين يمكّننا من التوجه إلى مصادر الصحة والسعادة الأساسي ويجعل هذه المصادر أقوى بكثير مما هي عليه فتتحسن حياتنا بحسب اختيارنا وليس عن طريق المصادفة فقط.

إن جوهر الخطوتين الأساسيتين لهذا المنهج هما تربية النفس ووضع الحد الفعال لها. فأغلب التصرفات الداخلية للفرد تنتج عادةً وبشكل طبيعي عن تربيته. إن معظمنا لم يتلقَّ تربية مثالية، ولكن بدلاً من أن ننساق وراء مشاعر الإشفاق والحزن على أنفسنا أو محاربتها أو وراء اللامبالاة، يمكننا أن نفكِّر بخسائرنا، ثم يمكننا أن نستخدم هذا المنهج لنأخذ عصا القيادة من آبائنا ونمنح أنفسنا ما لم يستطيعوا هم منحنا إياه. وعندما نفعل ذلك، يمكننا أن نحصل على صحةٍ أفضل وسعادة أكثر وهما بالمجمل الأساس لبلوغ حياة جديدة.

سوف نستخدم هاتين المهارتين مبدئياً بشكل متكرر إلى أن تتحولا إلى الشكل الآلي مثل ركوب الدراجة أو الضرب على الآلة الكاتبة باللمس. وعندما يتحقق ذلك نجد أن أنفسنا قد هدأت من الداخل بشكل عفوي وتلقائي وبالتالي لم يعد بنا حاجة بعد ذلك للجوء إلى الحلول الظاهرية (البديلة) المخفِّفة مثل الإفراط في الأكل أو في الشرب أو في العمل أو الإسراف في صرف المال. سوف نتوقف عن الحاجة لتلك الحلول المجتزأة. والأكثر من ذلك أن إتقان هاتين المهارتين يمنحنا فوائد لا نهاية لها كالإحساس بالتكامل والتوازن والألفة والأمان والنشاط والسمو الروحي. إن الابتعاد عن الحلول الظاهرية المجتزأة ووفرة هذه الفوائد الست تلك هو ما ندعوه بالعثور على الحلّ.

لقد لاقت النظريات الأساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج دعماً كبيراً من قِبل

العلماء والأدباء خلال الستين عاماً الأخيرة، وقد استخدم هذا المنهج من قِبل أكثر من مائة ألف شخص مدة عشرين عاماً تقريباً. وأثناء إجراء الاختبارات على استخدامه في جامعة كاليفورنيا ومدرسة سان فرانسيسكو للطب مبدئياً وفي المراكز الثقافية الجماعية مؤخراً، اكتسبنا خبرات جديدة بأن تؤخذ بعين الاعتبار عن كيفية جعل هذا المنهج أسهل وأكثر أمناً والحضّ على اتخاذ الخطوات اللازمة للقيام بالتحسينات النفسية سريعاً. ولاستخدام بعض التقنيات التي تعلمناها يجب أن تراعي أولاً الاطلاع على الملحقات التالية قبل قراءة الكتاب أبعد:

- **الاستعداد للبدء**

طرق سهلة للبدء باستخدام تلك المهارات بنجاح.

- **مفكرة الجيب الخاصة بالحل**

بطاقة صغيرة يمكنك حملها دائماً في جيبك وهي تساعدك على تذكّر تلك المهارات.

- **خيارات داعمة للحل**

وهي مجموعة من الخيارات الداعمة الموجزة تساعدك في العثور على زميل أو رفيق يشاركك في تطبيق هذه المهارات والانضمام معك إلى حلقات الحل المجانية والاختيارية في منطقتك أو للتوجه معاً إلى أحد المختصين الداعمين سواء ضمن جماعات أو بشكل شخصي. إذا رغبت بالاتصال عبر الإنترنت فيمكنك أن تجد مبتغاك عن طريق بعض من مواقعنا الفعالة مثل www.sweetestfruit.org. أما إن كنت تفضل الاتصال باستخدام الهاتف فهناك إمكانية للاتصال الهاتفي الجماعي أو الشخصي الإفرادي. يتم تزويدك بجميع الأفكار الداعمة من قِبل أشخاص مختصين ومعتمدين قانوناً والحائزين على إجازات رسمية في العناية بالصحة وذلك بعد خضوعهم لتدريب إضافي على تلك المهارات مدته ثمانية عشر شهراً على الأقل، وقد تدربوا على إتقان هذه المهارات بأنفسهم، وتعلموا طرقاً لإقناع الآخرين لاتباع تلك الحلول بأكبر قدرٍ من السرعة والسهولة والأمان.

- **دورة تطبيق الحل**

كيف يمكن للفرد أن يشكّل جماعة من جواره تنتمي لمجموعة الباحثين عن الحل ويديرها بنجاح عبر اجتماعات تتم في الكنيسة أو دار العبادة أو في العمل.

المغزى من هذا الكتاب

يقدم هذا الكتاب جميع المعلومات عن ماهية المنهج وكيفية عمله ولِمَ هو مؤثر وفعال. ومن ناحية أخرى يطرح هذا الكتاب أساساً قصة ثلاثة أشخاص هم إميلي وتوم ودرو ورحلة كلٍّ منهم للوصول إلى الحل. وعلى الأرجح أنك سترى نفسك تشبه واحداً أو أكثر من أفراد تلك المجموعة.

يبدأ هذا الكتاب بشرح فكرة المنهج وكيفية ممارسته ويشرح النظرية التي تم التوصل إليها والتي تشكل أساساً في فعالية هذا المنهج. سيساعدك اختباران تطبقهما بنفسك على تحديد المتطلبات التي ترغب بتحقيقها في هذه الحياة ويرشدانك في العثور على الطريق القويم والدعم اللذين ستحتاج إليهما لبلوغ تلك المتطلبات.

أما القسم الثاني من الكتاب فيتحدث عن المهارات ذاتها وهما تربية النفس وحالة الحد الفعّال. وعندما بدأنا باجتياز هذا الطريق استخدمنا تلك المهارات بأربع طرق: التشجيع على تعزيز الصوت الداخلي للفرد للحفاظ على توازنه، وتخلص (الرواسب العاطفية) من الماضي، وإجراء تغيير في طريقة عيش الفرد لتصبح أسهل وتحافظ بذلك على توازنه الدائم.

يلقي الجزء الأخير من الكتاب الضوء على الوسائل التي تساعد في التخلص من الإفراطات المألوفة، ويساعدنا أيضاً في الحصول على المزيد فوائد من التوازن مع الذات. قد تكون ميّالاً لقراءة الفصول التي تهمك فقط عن الإفراطات والفوائد، ولكن جميع فصول هذا الكتاب، حتى تلك التي تبدو لك أنها بعيدة كل البعد عنك ولا تلائمك، تتضمن أفكاراً وملاحظات واقتراحات قد تلعب دوراً هاماً في إتقانك وبراعتك في تنفيذ تلك المهارات.

يتضمن الملحق مراجعة موجزة فيما تم ذكره في البحث عن الحل، وهي تتضمن عرضاً جديداً للبرامج التي تمت المشاركة بها من قبل باحثي جامعة إيللينويز وكذلك لبعض الدارسات الصغيرة التي توصّل إليها باحثو جامعتي كاليفورنيا وسان فرانسيسكو. تعتمد جميع الدراسات والبحوث على خبرة المشاركين الذين أنهوا دراستهم للمقرر التعليمي بالكامل والذين أصبحوا حجر الأساس لهذا المنهج. سيكون من غير المحتمل أن يُحدث استعمال هذا الكتاب وحده هذه النتائج. ينتهي الكتاب بسرد قائمة بالكتب والدراسات التي يُنصح بقراءتها والاطلاع عليها.

إنه عمل ممتع

هذا عمل ممتع. عندما تبدأ بوضع إحدى قدميك أمام الأخرى وتسير عبر هذا الطريق مستخدماً تلك المهارات ستصبح ميّالاً للضحك أكثر من البكاء وستجد نفسك كذلك مفتوناً باستخدام تلك المهارات. إن أقل من 10% من أولئك الأشخاص الذين انضموا للمجموعات التي ترعاها المعاهد المختصة بإيجاد الحلول الصحية انسحبوا قبل أن يُكملوا تدريبهم. إذاً يمكننا القول أن نسبة المتابعة المرتفعة وغير الاعتيادية تلك يعود سببها لكلٍّ من قوة المنهج والإثارة التي يحصل عليها الفرد لدى تطبيقه لسلسلة عمليات هذا المنهج على حد سواء. وقد أحس معظم الناس بالكثير من المتعة والسحر وهم يرون غيرهم وكذلك أنفسهم ينشئون لأنفسهم وسائل أساسها هذه المهارات وينقلون أنفسهم من حالة عدم التوازن إلى حالة التوازن، ومن حالة الانفصال إلى حالة الاتصال ومن حالة الرغبة الملحة إلى الاكتفاء.

ويجب أن نلفت الانتباه إلى أن هذه المهارات ليست سهلة التطبيق دائماً. فالانفعالات والعواطف التي تنشأ عن استخدام تلك المهارات تبدو في بعض الأحيان بالغةً في القوة والروعة، أو حتى كاسحة. وإذا توجب عليك اختبار هذا الإحساس يجب أن تتذكر أن الأحاسيس التي تظهر على السطح هي مجرد أحاسيس. إنها ستتلاشى بمرور الوقت وعندما يحدث هذا ستشعر أنك أقوى نفسياً

وعاطفياً. ولدى شعورك في أي وقتٍ من الأوقات بعدم الأمان عند استخدامك لهذا المنهج، حاول أن تتوقف عن تطبيقه واطلب الدعم من طبيبك أو من أحد مختصي الصحة النفسية والعقلية.

على الرغم من أن الفوائد الكاملة لهذا المنهج تحتاج إلى وقتٍ طويل كي تثبت فعاليتها، إلا أنك ستلاحظ بعض التغيرات المثيرة للإعجاب التي ستطرأ عليك منذ بدئك بتطبيق هذا المنهج، وخاصة فيما يتعلق بالتوازن العاطفي. وإن فكرت أنك طبّقت هذا المنهج بما فيه الكفاية وأنك حصلت على التوازن العاطفي الكافي، تذكر أنك ما زلت في منتصف الطريق فقط في رحلتك وأن أفضل ما يمكن أن تحصل عليه لم يحن دوره بعد.

قد يتساءل بعض الأشخاص "كم من الوقت يستغرقه تطبيق هذا المنهج لبلوغ الحل؟" والإجابة هي "ليستغرق الوقت ما يمكن له أن يستغرقه"، فكلما أكثرت من تطبيق تلك المهارات وبفعالية أكثر كلما قلّت المدة المطلوبة لبلوغ الهدف.

إن معظم الأشخاص المُدرجين ضمن مجموعات المتدربين للبحث عن الحل الصحيح وكذلك الأشخاص المتواصلين عبر الهاتف الذين يتم إرشادهم من قِبل مختصين وحائزين على شهادات قانونية، يحتاجون إلى حوالى ثمانية عشر إلى أربع وعشرين شهراً من التدريب على هذا البرنامج. فبعضهم يستغرقون وقتاً طويلاً لإنجاز المطلوب وآخرون يستغرقون وقتاً أقصر.

بدلاً من المحاولات الحثيثة التي يمكن أن تبذلها لمعرفة المدة التي ستستغرقها لبلوغ الهدف فكّر في التركيز أكثر على ما ترغب تحقيقه في هذه الحياة، ثم ابدأ بتنفيذ الخطوات الصغيرة ولكن المهمة يوماً بعد يوم إلى أن تبلغ هدفك.

عندما تقرأ هذا الكتاب وتطبّق المهارات المذكورة فيه، من فضلك تذكّر دائماً أن النتائج التي تبدأ برؤيتها لم تأتِ من تطبيق هذا المنهج وإنما كنت أنت السبب في ظهورها، لأن العثور على الحل يعتمد على قاعدة بسيطة جداً وهي:

في اليوم الذي يُولد فيه الإنسان يحصل وبشكل فطري على القوة والصلاح والحكمة التي هو بحاجة إليها دائماً طالما هو على قيد الحياة، وكل ما يحتاج إليه بعد ذلك هو الوسائل الصحيحة لاستخدام تلك المزايا. وإن المهارتين اللتين سنتحدث عنهما في هذا الكتاب هما الأداتان الأساسيتان لتحقيق ذلك.

الباب الأول

حلولٌ للحياة

1

ما هي الرغبات الأكثر إلحاحاً؟

كنت في السادسة من عمري تقريباً عندما وقفت في يوم صيفيٍّ حار تحت شجرة المشمش الضخمة في مترل عائلتنا ونظرت إلى الأعلى. استطعت أن أرى في قمة الشجرة حبة مشمش كبيرة ومحمرّة وبدا من شكلها أن مذاقها حلوٌ كالعسل. لم أكن أرغب بالحصول على حبة المشمش تلك فقط وإنما كنت أتوق إليها، وفجأة رحت أتسلق إلى أعلى الشجرة معرّضاً نفسي للخطر وغير هيّاب من الإصابة بخدوش أو من السقوط أرضاً وذلك لمجرد الحصول عليها. وأخيراً انتهيت من الخوض بين الأغصان وبلغت أعلى قمة في الشجرة.

الآن، وبعد عشرة عقود من الزمن ما تزال مخيلتي مفعمة بذكرى يوم اقتطاف حبة الفاكهة الحلوة تلك وباللحظة التي بدأت فيها بمهش لبّها الدافئ بفعل أشعة الشمس وعصيرها الحلو ينساب في حلقي. وفيما أنا في أعلى الشجرة رحت أجول بنظري باحثاً حولي ليس فقط على حبة مشمش ممتلئة على الأغصان، ولكن على عدد كبير منها – وهي كلها لي. ومن المؤكد أن فكرة الحصول على جميع الحبات كانت فكرة جيدة. شعرت في تلك اللحظة بالفخر والسرور في أعماق نفسي عندما أدركت ما أريده تماماً وأنني قادر على تحقيقه. ولكن ما عكّر عليَّ صفو هذه اللحظة كان العدد الوفير وغير المتوقع من حبات المشمش التي رأيتها بعد ذلك، إذ لم أتخيل العثور وجود هذا الكمّ عندما باشرت بصعود الشجرة.

إن الهدف من هذا الكتاب هو التعريف عن منهج جديد يزودنا بطريقة سهلة وفعّالة ويعلمنا كيفية معرفة رغباتنا الأكثر إلحاحاً في هذه الحياة وكيفية الحصول عليها. وعندما نحقق ذلك نكتشف أن الحياة مختلفة جداً وأنها أفضل بكثير مما كنا نعرفه عنها سابقاً. تدعى هذه الطريقة بالحل.

إن ما قصصته عليكم سابقاً هو أمرٌ حقيقي، إذ إننا نسمي رغباتنا الأكثر إلحاحاً في الحياة بفاكهتنا المفضّلة، وقد تكون في نهاية المطاف سبباً عاملاً في إفراطنا في أمرٍ ما وهذا ما يوقعنا في المشكلات أو أنه ببساطة قد يكون سبباً في حصولنا على أغلى وأغنى ثروة في الحياة.

كما يمكن لفاكهتنا المفضلة أن تكون أمراً يصعب علينا بلوغه ولكنه يشغل بالنا على مدى سنوات. ومهما يكن الجهد الذي بذلناه لتحقيق هذا الهدف ومهما يكن العمل الذي قمنا به لبلوغه فإننا لن نتمكن من الحصول عليه. ويشعر واحدنا عند ذلك أن بإمكانه القيام بأي عمل آخر بكل سهولة وبساطة باستثناء هذا.

إن هذا الشوق لتحقيق هدف ما هو إحساسٌ رائعٌ ومناسبٌ فهو يحثّنا على إزالة كل الأقنعة التي تغطي روحنا الداخلية ويجعلنا نغوص في أعمق أعماق أنفسنا لنقوم ببعض التعديلات الصغيرة ولكن المهمة فيها وذلك لتحقيق أقصى رغباتنا في هذه الحياة. عندما نتمكن من القيام بذلك نعلم أن هذا هو الحل الصحيح، وهو أن الوصول إلى نمط حياة خالية من الإفراطات والتي نلجأ إليها عموماً لنجني من خلالها العديد من الفوائد كالإحساس بالتكامل والتوازن والأمان والألفة والسمو الروحي. وعلى الرغم من صعوبة الحياة إلاّ أن التوصّل إلى حلٍّ مناسب فيها هو أهم ما يمكن أن نكسبه منها.

في الطبيعة تكون أفضل أنواع الفاكهة وأحلاها موجودة في قمة الشجرة، وهذه القاعدة تُطبّق أيضاً على الإنسان، فمجمل ما يطمح إليه الإنسان ويجعله يركض خلفه لاهثاً للتمكّن من بلوغه هو ذلك الأمر الذي يشعر وكأنه صعب المنال ولا يمكن إدراكه. وإن تحولت رغباتنا لتصبح وسيلة لاختبار قدرتنا على التطور، وإن استطعنا القيام ببعض التغييرات البسيطة لنتمكن من بلوغ تلك الرغبات، فسوف نحصل على فيضٍ وفيرٍ من الصحة والسعادة وهما بالمجمل ما يجب أن يكون هدف الإنسان في هذه الحياة.

إن تشوّقنا لتحقيق هذا الهدف يحفّزنا لنأخذ بيد نفسنا ونقودها ونساعدها قدر المستطاع حتى نبرع في التحكم بمهارات قوتنا الداخلية والتي غالباً ما نفقدها في مرحلة الطفولة والتي تلعب دوراً أساسياً في إكمال مسيرة تطورنا. وقد يتحوّل

العناء الذي نتكبّده في إبعاد رغبتنا الملحّة للحصول على نتائج كالتي أحرزها الآخرون بسهولة ليصبح نعمةً علينا. إن تركيبة الإنسان المتطورة والتي تدفعه لتحقيق رغباته غالباً ما تكون السبب في تلبية جميع احتياجاته.

إن الحلّ الذي نتطرَّق إليه في هذا الكتاب يعتمد على إتقان مهارتين بسيطتين وهما تربية النفس ووضع الحدود الفعّالة لها وهما تشكّلان الأساس الوطيد ونقطة الانطلاق نحو الصحة والسعادة. لا تلعب الوراثة دوراً في إتقان هذه المهارات لأنها مهارات مُكتسبة يمكن لكل فرد أن يتعلّمها حتى أنت.

تربية النفس هي المهارة التي تعتمد على تحقّق عواطفنا ومشاعرنا ورغباتنا طوال اليوم وهذا ما يجعلنا نفهم أنفسنا ونحترم ذاتنا وبالتالي نتمكن غالباً من تلبية جميع احتياجاتنا.

وضع الحدود الفعّالة هي المهارة التي تعتمد على توقّعات معقولة ومتابعتها بحيث نتمكن من التصرّف بالشكل الصحيح ونحصل على قوة وأمان أكثر في حياتنا.

عندما يتم العمل بهاتين المهارتين معاً يصبح الأمر شبيهاً بالحالة التي يترسّخ فيها والدانا في أعمق أعماق أنفسنا ولا يمكننا بعد ذلك نسيانهما. وبالنتيجة، فقد حصل أولئك الأشخاص الذين أتقنوا هاتين المهارتين، وهم أكثر من أولئك الذين لم يتقنوها، على حياة مليئة بالصحة والسعادة. وللأسف، لم يحظَ من فشل في إتقان هاتين المهارتين على ما حظي به الآخرون.

إن المبدأ الأساسي لهاتين المهارتين يمكن تعلّمه وإتقانه بسرعة. وفي الحقيقة، فإن معظم الأشخاص يمكن أن يتعلموها بقراءة هذا الكتاب، وإذ ذاك يمكن لهم أن يلقوا نظرة خاطفة على التأثيرات التي يمكن أن تغير حياتهم. ومن ناحية أخرى، عندما تستخدم هاتين المهارتين معاً وبشكل متكرر المرة تلو الأخرى فإننا نلاحظ بدء حدوث عدد ضخم من التغييرات في نمط تفكيرنا. وقد لاحظ العديد من الأشخاص إلى الآن أن مستوى الإفراطات الشائعة قد بدأ بالانخفاض وأن الفوائد الجيدة قد بدأت بالظهور.

إن الفكرة الأساسية لهذا المنهج والتي تعتمد على وجوب قيام الأشخاص

بأفضل عمل يمكنهم القيام به لتربية أنفسهم ووضع حدود لهم مع أنفسهم ومع الآخرين قد تم اعتمادها وبشكل علمي منذ العام 1940. تتوافق هذه الأفكار مع المفاهيم الحالية والمتطورة لعلم النفس ونظريات النظام العائلي وعلوم الطب والبحوث المتعلقة بالذكاء والقدرات العقلية. وتكمن المشكلة الآن أن المناهج الحالية التي يجب أن تساعدنا على تحقيق هذه الأهداف ليست فعّالة بالقدر الكافي. وقد حاولنا قدر استطاعتنا القيام بذلك ولكننا وببساطة لم نتمكن من تربية أنفسنا بشكل أفضل أو من وضع حدود فعّالة أكثر في حياتنا.

إن السبب ليس سرّاً لأن أشكال تربية النفس ووضع حدود لها ترسّخت في أعماقنا في مرحلة مبكرة من عمرنا بحيث إن طرق المعالجة، وخاصة تلك التي تعتمد على التعمّق في الفهم أو المعرفة أو على التحليل لا تقوم إلا بالقليل لتغييرها. لذا تمت صياغة الحل على شكل مهارتين هما تربية النفس ووضع حدود لها ويمكن للمرء أن يتقنهما بالممارسة ويبذل مجهوداً أقل في تعلمهما من ذلك المجهود الذي يمكن أن يبذله في تعلّم الضرب على الآلة الكاتبة أو في تعلّم لغة جديدة. إن استخدام الناس لتلك المهارات حالياً يجعلهم يشعرون بأنهم أفضل حالاً، ولكن استخدامها بشكل متكرر يضيف لهم فوائد عديدة حيث تبدأ ميزتا تربية النفس وحالة الحدود الفعالة بتحقيق الهدف من وجودهما ويصبح تطبيقهما آلياً وعفوياً. وبعد ذلك يصبح أي فعل يقوم به الفرد عبارة عن تحوّلات شخصية ليس إلا.

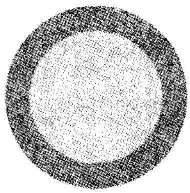
كانت الجمعيات الحكومية الخاصة بالعناية بصحة المراهقين أول من بدأ بدعم هذا المنهج وذلك في العام 1979. وما زال معظم الناس حتى يومنا هذا غير مدركين لهذا المنهج، وأما القلة القليلة الباقية التي تعمل على تطبيقه فتقول دائماً "إنه عمل حقيقي! لماذا لا يعرفه كل فرد من أفراد مجتمعنا؟".

ولكن ومن ناحية أخرى كان في غموض هذا المنهج وعدم شهرته نعمةً إلى حدٍّ ما. فقد منحنا هذا الوقت الكافي لتعلّمه. لقد تدرّب المئات من الأشخاص على اختلافهم وتنوعهم على إتقان هذا المنهج في الجامعات، وكذلك تدرّب وبشكل أوسع على إتقانه محترفو العناية بالصحة من كافة أنحاء العالم والذين حصلوا على شهادات معتمدة قانوناً من قِبل الحكومة. وقد توصّل بعض الباحثين إلى

فوق الخط وتحته

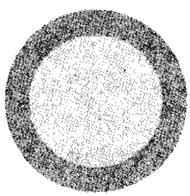
نمط الحياة فوق الحد الفاصل:

حالة من التوازن تتضاءل فيها نسبة الإفراطات وتزداد فوائد الحياة المُكتسبة



نمط الحياة تحت الحد الفاصل:

حالة من عدم التوازن تزداد نسبة الإفراطات وتقلّ فوائد الحياة المُكتسبة.



المزيد من النتائج واستطاعوا أن يلفتوا انتباهنا لنقاط إضافية هامة أيضاً حول هذا المنهج. ولقد استطعنا حتى الآن معرفة الكثير عن كيفية إتقان مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها بطريقة أسهل وأسرع وأكثر أمناً، وإننا بصدد تعلّم المزيد عنهما أيضاً.

سوف أفعل ما بوسعي لكي أشاطرك هذه المفاهيم، ولكي أجعل رحلتك مع هذا المنهج سهلة وسريعة وآمنة قدر الإمكان، على الرغم من أنها ليست سهلة على الدوام وقلّما ما تكون سريعة وليست خالية تماماً من المخاطر.

إن جلّ ما أطلبه منك هو أن تكون مثابراً قدر استطاعتك وأن تتحلى بالشجاعة وخصوصاً الشجاعة لتبدأ بالوقوف تحت الشجرة وتواصل النظر إلى الأعلى مباشرة حتى تتمكن من تحديد فاكهتك المفضلة بالضبط، ثم تبدأ خطوتك الأولى وتضع قدماً أمام الأخرى وتصعد نحو الأعلى بخطوات إما واسعة أو صغيرة كخطوات الطفل الصغير وتطبّق تلك المهارات المرة تلو الأخرى. قد تجد نفسك في بعض الأحيان قد وصلت إلى أعلى الشجرة حيث يصبح باستطاعتك أن ترى الحقائق على اختلاف أنواعها وتكون قادراً على الاقتطاف من شجرة الحياة لتحقق كل رغباتك.

هناك عالَمان...

عندما يلجأ الناس لاستخدام هذا المنهج فإنهم يتحولون إلى أشخاص شديدي الدقة والملاحظة ويستطيعون إدراك وجود نمطين من الحياة وهما نمط الحياة فوق الحد الفاصل ونمط الحياة تحت الحد الفاصل.

إن الهدف من هذا التدريب هو تقوية أنفسنا استعداداً لممارسة مهارتي تربية النفس ووضع الحد الفعال لها بحيث نقضي وقتاً أطول خلال اليوم في نمط الحياة فوق الحد الفاصل. تلك هي الحالة التي تجعلنا نشعر بالتوازن العاطفي والترابط الروحي والألفة مع الآخرين. وزد على ذلك أن تلك المشاعر المزعجة التي تقودنا بشكل عام إلى الإفراطات (والتي نطلق عليها اسم الحلول البديلة للتخفيف من حدة الانزعاج) ستبدأ بالتلاشي، فإما أن ننتهي من تلك الحالة المذِلّة ويصبح بإمكاننا الاستغناء عن تناول كأس آخر من المشروب المفضل أو رفض فكرة تناول وجبة دسمة قبل النوم أو عدم اللجوء لشراء زوج آخر من الأحذية أو أن طاقتنا ستنخفض الأمر الذي سيتسبب بزيادة بسيطة في القلق، ولكننا نعلم جميعاً أن بإمكاننا الوصول إلى نمط معتدل بين هذا وذاك. إن نمط الحياة الذي يقع فوق الحد الفاصل ما يزال صعب التطبيق إلا أنه بإمكاننا أن نجتاز جميع حالات الألم التي لا بد منها في هذه الحياة وأن نبتعد ونتنحى جانباً عن كل ما يمكن أن يسبب لنا التعاسة في حياتنا.

إن فشلنا في إتقان هاتين المهارتين بالقدر الكافي يجعلنا نقضي المزيد من الوقت في نمط الحياة تحت الحد الفاصل وهو نمط من الحياة لا يحمل صوراً جميلة على كل حال، إذ يمكن أن نجد أنفسنا وكأن عواطفنا موجودة فوق أرجوحة ترتفع وتنخفض فنصاب بالنتيجة بالخدر ونفقد الإحساس بعواطفنا وهذا يعني أننا سنفقد إحساسنا برغباتنا وسيحل الضرر بالرادار الخاص بمشاعرنا والذي يمكن أن يكون سبباً أساسياً في توازننا.

علاوةً على ذلك، عندما نعيش في نمط الحياة تحت الحد الفاصل فإن علاقاتنا ستصبح مفعمة بالصعوبات، إذ سنفقد أنفسنا على حساب الآخرين عندما نحاول أن نقصّر المسافات التي تفصلنا عمن نحب ونجد أنفسنا ونحن نزعجهم دون أن

نتعمّد ذلك، ولن نتمكّن أيضاً من التحريض على زيادة قدرتنا على النضال وإدخال البهجة على أنفسنا وتحسين مزاجنا السيئ فنشعر عندئذ بالضياع والهجر والوحدة. إذاً يبدو أن سرّ سعادة الحياة وجمالها قد رحل بعيداً وأصبحت تلك الإفراطات التي نلجأ إليها أحياناً نعمة صغيرة علينا، فهي تحمل لنا الفرح وتشغلنا على الرغم من أنها بالطبع السبب الأساسي الذي يمزّق توازننا ويبعدنا عن الطريق نحو الحل الصحيح.

هناك اختلاف كبير بين نمطي الحياة هذين، فإن كنا نعيش في نمط الحياة فوق الحد الفاصل فإن أحلامنا ستتحول لتصبح حقيقة. أما إن كنا نعيش في نمط الحياة تحت الحد الفاصل فستعرف الكوابيس عندئذ طريقها إلينا.

إن كنت تعيش في نمط الحياة تحت الحدّ الفاصل معظم الوقت فأنت بحاجة للقيام بمحاكمة قاسية لنفسك التي أصبحت بعيدة كل البعد عن الصحة. إن العيش تحت الحد الفاصل ليس خطأً أو عيباً، ولا يمكن اعتباره انعكاساً لأي خلل في الشخصية أو ضعفاً في قوة الإرادة أو دليلاً على الكسل، إنما هو انعكاس مباشر لوجود عدد أقل من المهارات المطلوبة لنمط حياتك هذا والتي تساعد على تربية النفس ووضع حدودها الفعالة، ولكن الأخبار الجيدة هي أن العوامل الوراثية لا تلعب دوراً في تطوير تلك المهارات، فهي تُكتسب بالتعلّم وهذا ما يمكنك القيام به.

عندما ندرك أننا لا نملك المهارات التي نحن بحاجة إليها نصبح محطّ مسؤولية تجاه ذلك. وأخيراً... من هو الشخص الذي يجب أن يلجأ لهذا المنهج ويحاول أن يكسب تلك المهارات؟ ولماذا لا يستطيع شخص آخر أن يستخدمه؟ ولماذا لا نهتم بأنفسنا سلفاً بحيث لا نضطر للتعامل مع هذا المنهج الآن؟.

إن كنا لا نملك جميع تلك المهارات التي نحن بحاجة إليها فهذا في الحقيقة ليس غلط أي شخص. وعلى الرغم من أن فقدان تلك المهارات الهامة جداً يسبب الحزن والألم، إلا أنك لا تستطيع أن توجّه إصبع الاتهام نحو أي شخص عندما تفهم طبيعة هذه المهارات:

المهارات الأكثر ضرورة في نمط الحياة الحديث: إن معظم الناس مزودون وبشكل جيد بتلك المهارات ولكنهم لا يزالون بعيدين عن التوازن وذلك بسبب

واقع الثقافة الحديثة. في الماضي كانت الحياة الجماعية المشتركة أسهل لتربية النفس وذلك لوجود عدد محدود من الخيارات والقليل من التغيرات في الحياة عما هي عليه في الوقت الحالي، وكانت ميزتا تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها ميزتين ظاهريتين غير أساسيتين وقد انبثقتا عن دفء عائلاتنا وعن ثبات واستمرارية علاقاتنا. يحتوي نمط حياتنا الحديث على الكثير من الفوضى والكثير من الخيارات والقليل من التربية النفسية. ولكي نعيش حياة متوازنة فنحن بحاجة للمزيد من المهارات الداخلية الذاتية لتربية أنفسنا وتعزيزها ووضع حدودها الفعالة. وهذا لا يعني أننا لا نملك أيّاً من تلك المهارات وإنما نمتلك منها أقلّ مما تقتضيه حاجة بيئتنا أو محيطنا.

لا يمكن للأبوين أن يعطيا مهارات لا يملكانها: إن المهارات ليست عبارة عن أشياء يمكن أن تحصل عليها كما تحصل على دراجة جديدة أو زوجاً جديداً من الأحذية، وإنما هي مزايا غير مُدرَكة مدفونة في أعمق أعماق عقلنا الباطن يغرسها هناك والدانا خلال السنوات الأولى من حياتنا بغض النظر عن مقدار حبهما لنا وعن حسن تنشئتهما لنا. والحقيقة المحزنة هنا هي أن حالة عدم التوازن هي حالة موروثة يمكن انتقالها من جيل إلى آخر.

والسؤال الذي يمكننا أن نطرحه الآن هو: كيف تستطيع أن توقف كل ذلك؟ كيف يمكن لك أن توقف توارث العيش في نمط الحياة تحت الحد الفاصل من جيل إلى آخر؟. يمكنك فعل ذلك بأي طريقة تستطيعها. إذ أي شخص، لكي يتوقف عن التدخين أو يحصل على علاقة صداقة وطيدة أو يخسر بعضاً من وزنه، يختار أن يتقن المهارات فإن أي شخص تقريباً يحيط به يصبح متأثراً. فتلك المهارات مُعْدية.

إن في قدرتك على المحافظة على توازنك حين يعيش الأشخاص الذين يحيطون بك في نمط الحياة تحت الحد الفاصل وضمن حيز العواطف فقط ليتحولوا إلى أشخاص عدائيين أو كئيبين أو مثيرين للشفقة أو فاقدي الإحساس قوة عظيمة بالنسبة لك. هل تصرفت يوماً ما وكأنك طفل في الرابعة من عمره بحضور شخص ناضج ومتوازن تماماً؟ إنه تصرفٌ مربكٌ بما فيه الكفاية ليجعل معظم الناس يرغبون بالانتقال بأنفسهم إلى نمط الحياة فوق الحد الفاصل.

على الرغم من أن معظم هؤلاء الأشخاص المحيطين بنا قد يبدون غير واثقين بخيارنا لتعلم تلك المهارات وإتقانها، إلا أن بعضهم قد يكون سعيداً بقرارنا هذا. لقد اتصل بنا ذات يوم أحد الرجال بعد أن ساعدنا زوجته في العثور على حلّ وطلب أن يبدأ هو أيضاً بتطبيق هذا المنهج. كانت قد خسرت زوجته خمساً وخمسين باونداً (20.5 كلغ) من وزنها واستعادت رغبتها بممارسة رياضة الإبحار بالزورق، كما استعادت رغبتها بممارسة الجنس والسفر حول العالم. ولقد عبَّر الزوج عن رأيه قائلاً: "أريد أن أنضمّ إلى مجموعة الحل، فلقد استخدمت زوجتي هذا المنهج وأريد أن أحصل على ما استطاعت هي الحصول عليه".

انضم بعض الأشخاص، مثل هذا الرجل، مباشرةً للمجموعة التي تتبع هذا المنهج، ولكنّ هناك آخرين استطاعوا الانتقال فوراً لنمط الحياة فوق الحد الفاصل لكونهم أقرباء أو على صلة بشخص متوازن. وقد لاحظ العديد منهم أن أطفالهم قد ابتعدوا عن المشاجرات والنزعات واتجهوا للتعبير بقولهم: "أشعر بالغضب" أو "أشعر بالحزن"، إذ إن توضّح صورة الأم الحنون والدافئة لأطفالها والبدء بانقشاع الغيوم عنها قد يكون أمراً في غاية الأهمية بالنسبة للأطفال. عندما يبقى نظام حياتنا ضمن نمط الحياة فوق الحد الفاصل، فإننا غالباً ما نكتشف أن العمل الجماعي هو أكثر حميميةً وفعاليةً وتعاوناً وإنتاجيةً وأمناً وأقلّ شجاراً وقتالاً وعنفاً.

أسئلة عامّة

إن مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها هما عبارة عن مجموعة من الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا مراراً وتكراراً إلى أن تصبح آلية.

الأسئلة التي تتعلق بمهارة تربية النفس:

- كيف أشعر؟
- ما الذي أحتاج إليه؟
- هل أنا بحاجة للدعم؟

الأسئلة التي تتعلق بمهارة وضع الحدود الفعالة:

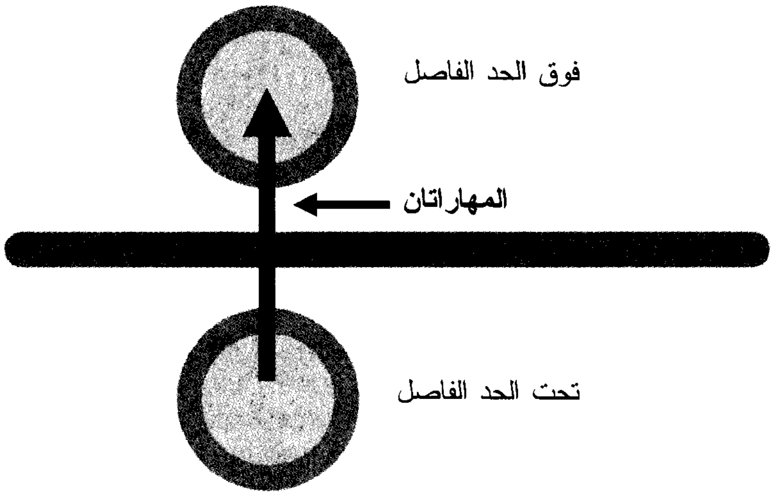
- هل توقعاتي صائبة؟
- هل طريقتي في التفكير إيجابية وفعالة؟
- ما هو الألم الجوهري ؟ وما هي الفوائد المُكتسبة ؟

تمكننا دورة تربية النفس من بلوغ مشاعرنا بتعمّق، حيث نتمكّن من معرفة أنفسنا بشكل أفضل ونحترم ذاتنا تماماً، وتعتمد دورة وضع الحدود الفعالة لها على مبدأ النمو العاطفي إذ نتمكن من التعامل مع حقائق الحياة بنجاح ومتابعة مسيرتنا فيها بشكل آمن. إن سحر هذا المنهج ينبعث من عملية المزج بين مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها. وقد استخدمنا للدلالة على هذا المنهج رمز اللانهاية:

يوحي لنا هذا الرمز بعملية المزج بين المهارتين وبالالتزام وبالاستمرار على وضع يدنا على كل ما يتذبذب في روحنا الداخلية والبقاء ملازمين لها دائماً مستخدمين تلك المهارات إلى أن ينتهي بنا الأمر للإحساس المطلق بالتوازن. في سنين عمرنا المبكرة قد لا يتمكن والدانا من امتلاك تلك المهارات للبقاء معنا جنباً إلى جنب ونحن نعيش حالات الإحباط والقلق حتى نتمكن من العودة إلى حالة التوازن. لذا يؤمن لنا هذا المنهج كما يوحي رمزه بملازمة أنفسنا والوقوف إلى جانبها حتى نعود إلى توازننا وسوف نشعر بالطمأنينة من أننا لن نتخلى عن أنفسنا ثانيةً.

في البداية سنستخدم تلك المهارات عمداً لننقل أنفسنا من حالة عدم التوازن إلى حالة التوازن. فعندما نجد أنفسنا نعيش نمط الحياة تحت الحد الفاصل يجب أن نطرح على أنفسنا الأسئلة الخاصة بكلتا المهارتين وهذا ما نسميه "بتطبيق الدوائر". ومع الممارسة المستمرة نكتشف أن تلك المهارتين تندمجان بشكل عفوي في معظم الوقت، وتشبه تلك الحالة إلى حد ما حالة إتقان الطباعة على الآلة الكاتبة باستخدام الأصابع غيباً، إذ يمكننا فيها معرفة مواضع الحروف بدقة فنقوم وبشكل آلي بالضغط باستخدام إصبع يدنا الأصغر على الحرف a عندما نرغب بكتابته دون التفكير بموضع هذا الحرف قبل أن يظهر على الشاشة، وبنفس الطريقة يمكننا في بعض الحالات أن نعرف

ينقلنا تطبيق الدورات إلى ما فوق الحد الفاصل:
تتضاءل الإفراطات
وتصبح الفوائد المكتسبة وافرة



حقيقة شعورنا وما نحن بحاجة إليه ولن يخطر على بالنا إطلاقاً أننا قد لا ندرك ذلك.

قد يبدو الأمر غير قابل للتصديق لو قلنا لك أن هذا المنهج يمكن تطبيقه من قبل معظم الناس. ولهذا السبب فإن 90% من عامة الناس يلجأون لاستخدامه ضمن برامج مجموعة نقوم نحن بتمويلها ودعم تدريباتها، ولم يفكروا بترك ممارسة هذا المنهج لأنهم يمكنهم أن يروا النتائج الإيجابية له على حياتهم الخاصة. بالإضافة إلى أنهم يمكنهم أن يجولوا بنظرهم في أنحاء الغرفة التي تضم مجموعتهم ليروا أن هؤلاء الذين استمروا في تطبيق هذا المنهج لمدة أطول يحصلون على فوائد أكثر.

العمل منذ البداية

يرى معظم الناس أنه قد يكون الأمر فعالاً أكثر لو تم البدء به في مرحلة مبكرة. فكارمن على سبيل المثال امرأة جميلة، حمراء الشعر ولكنها تميل إلى الحزن وقد استطاعت أن تتغلب على رغباتها الملحة في شراء الملابس وتناول الشوكولا.

كان منزلها يمتلئ بالأغراض بشكل فوضوي، ففيه ثلاث خزائن مليئة بالملابس، أما المرآب فمتخم بأشياء خاصة لا يمكنها التخلي عنها وأما أكوام المجلات والصحف فمكدسة في كل مكان. لقد أخبرتني تلك المرأة عن حقيقة شعورها عندما تمكنت للمرة الأولى من الارتقاء بنفسها لتعيش نمط الحياة فوق الحد الفاصل.

"عدت ذات يوم إلى منزلي بعد خروجي للتسوق وأنا أشعر بالغضب الشديد من نفسي. لم أكن أملك قوة الإرادة للتوقف عن ذلك، كنت أخرج بطاقة الائتمان وأشتري أغراضاً لم أكن على يقين من أنني بحاجة إليها. إنها حالة محزنة للغاية. كنت أشعر وبشكل عادي أن ما أقوم به أمر سيئ ولكن هذا الشعور تحول تدريجياً لإحساسٍ عظيم بالذنب وبالإحباط والكآبة. كنت أفكر بشطائر الشوكولاته المثلجة عندما قررت فجأة أن أخضع نفسي لتلك الدورات التأهيلية".

"عظيم، كيف تبدو لك تلك الدورات؟" أجبت.

"بدت لي في أول الأمر تافهة، وكنت أشعر وكأنني خرقاء. لم أدرِ كيف كان شعوري وقت ذاك أو ما الذي أحتاج إليه، ولكنني كنت أواصل طرح الأسئلة إلى أن بدأت بإدراك مشاعري، ثم بدأت بتطبيق دورة الحدود الفعالة، وفي المرة الثانية التي سألت نفسي فيها "ما هو الألم الجوهري؟" شعرت بنفسي وقد قفزت فوق الحد الفاصل. كان أمراً لا يصدق! وقد شعرت بجسدي وقد استرخى تماماً وفجأة بدأت أشعر بالتوازن. كنت حزينة، ولكن إحساسي بالحزن كان حقيقياً وصادقاً وليس ضعفاً. لم يكن جسدي ثقيلاً ومتألماً، وأذكر أن الإحساس بالهجر لم ينتابني. وبعد بضع لحظات زال عني الحزن وشعرت بالفخر لأنني استطعت أن أؤدي دورتي الأولى في هذا المنهج بنفسي".

"تهانينا. وماذا حدث بعد ذلك؟".

"استمر إحساسي بالتوازن ساعة من الزمن. ثم عاد زوجي إلى المنزل ورحنا نتحدث عن زيارة والدته لنا، وأدركت عندها أن نمط حياتي تحت الحد الفاصل كان مريعاً".

"جيد".

"ما الذي تقصدينه بكلمة جيد؟ فالأمر يبدو مرعباً".

"أقصد أنه من الجيد أنك بدأت باستخدام هذا المنهج. فقد كانت روحك الداخلية مرتاحة جداً على الرغم من كونها محبطة وكئيبة، ولكنك استطعت الانتقال إلى مزاج أفضل تماماً كما تفعلين عندما تندسين داخل رداء الحمّام الناعم والمريح والمفضّل لديك. كم هي الفترة التي اعتادت فيها روحك الداخلية على الشعور بالحزن والكآبة أحياناً؟".

"دائماً، على الرغم من أنني لم أشعر بالحزن الحقيقي يوماً، ولكنني كنت كالأطفال تماماً أحس دائماً بالضيق والانزعاج والميل نحو الكآبة والإحباط من حين إلى آخر".

"إذاً يمكننا أن نعتبر أن الخضوع لدورة واحدة وتطبيقها بداية طيبة، ولكنها البداية فقط. فكري بالأمر على هذا النحو: عندما كنت تنجزين دورة واحدة لتنتقلي بحياتك إلى أعلى الحد الفاصل فالأمر كان يشبه ما يحدث عندما تحتفظين بكتلة رقيقة من الثلج في راحة يدك. ماذا يحدث برأيك في تلك الحالة؟".

أجابت كارمن: "تذوب".

فتابعت حديثي: "لقد استطعت أن تنتقلي بنفسك إلى نمط الحياة فوق الحد الفاصل، وهذا يعني أن الشبكة العصبية في دماغك قوية بفضل إحرازك نوعاً من التوازن العاطفي. وبالرغم من ذلك تعمل حالات عدم التوازن والتي كانت هي المسيطرة يوماً ما وبشكل فوري على تولي زمام هذا الأمر لتلقي بك نحو الأسفل وتعود بك إلى نمط الحياة تحت الحد الفاصل.

"هذا ما أشعر به تماماً، فأنا أحس الآن وكأن أحدهم قد ألقى بي ثانيةً فوق جبل من الفوضى والارتباك". أجابت كارمن بفزع.

"هل أحببت تلك اللحظة التي شعرت فيها بالتوازن؟" سألتها.

ابتسمت وقالت: "لقد أحببتها حقاً".

"عظيم. إذاً كلما طبّقت تلك الدورات أكثر ستصبح الشبكات العصبية في دماغك أقوى بفضل التوازن الذي ستشعرين به، وستتمكنين من إتقان تلك المهارات بشكل مضاعف، ليس بالفهم العميق لها أو باكتشاف خفاياها فقط وإنما بتطبيقها مراراً وتكراراً. وكلما زاد استخدامك لتلك المهارات كلما زادت سيطرة

الشبكات العصبية وزادت قوتها وهي السبب في إحساسك بالتوازن".

استطاعت كارمن أن تُنجز أصعب جزء في هذا المنهج، ففي بداية الأمر انتقلت بنفسها إلى نمط الحياة فوق الحد الفاصل وتخلصت من الكآبة والعدائية والتمرّد والهلع والخزي وحتى اللامبالاة ولكنها حالما تمكنت من إدراك ذلك توقفت عن تطبيق هذا المنهج شأنها شأن أي شخص آخر حاول تطبيقه، ولكن الهدف من هذا المنهج هو التكرار المستمر للحصول على المساعدة. أما كارمن فلم تحاول أن تتعاطى الأدوية أو تتصل بمعالجها النفسي أو تشكو أمرها لأحد الأصدقاء أو تسرف في الشراب أو تخرج للتسوق أو تتناول الحلوى بكثرة، ولكنها ببساطة استخدمت تلك المهارات بشكل مكثّف للوصول إلى قوتها الفطرية وحكمتها وطيبتها ولكي تتمكن وبنفسها من خلق توازنها. وعلاوةً على ذلك، حالما تمكنت كارمن من إتقان تلك المهارات، لم يعد بإمكان أحد أن يبعدها عنها، فهي الآن تمتلكها وإلى الأبد.

إن رغباتنا الأكثر إلحاحاً في هذه الحياة تقودنا إلى حاجاتنا الأكثر إلحاحاً

ينقسم هذا المنهج إلى قسمين: القسم الأول وهو تحقيق رغباتك الأكثر إلحاحاً في هذه الحياة – سواء بالتوقّف عن الإفراطات المعتادة أو بالحصول على بعض الفوائد – أما القسم الثاني فهو استخدام المهارات لنتمكن من تسلّق الشجرة وقطف ثمارها. ولكن لهذا المنهج فوائد أخرى عديدة غير تلك. فعندما نبلغ أعلى الشجرة لا نقوم بقطف أحلى الثمرات طعماً فقط، وإنما بدلاً من ذلك نجد أنفسنا محاطين بكمٍّ من الثمرات لم نتخيل وجوده هناك قبل أن نبدأ بالتسلّق. ولكي نتمكن من العثور على حلٍّ مناسب لأنفسنا يجب أن نتقن وبشكل متعمّق تطبيق تلك المهارات بحيث لا نلجأ إلى الإفراطات سواءٌ في الطعام أو الشراب أو غير ذلك، ونحصل على الكثير من فوائد الحياة التي نعتز بها ونرغب دائماً في امتلاكها كالتكامل والتوازن والألفة والقوة والروحانية، والتي يدّعي البعض أنه يمتلكها جميعها.

لجأ ديف لتطبيق هذا المنهج لمجرد أن طبيبه أجبره على القيام بذلك. كان مقاولاً في الخامسة والأربعين من العمر عمل على بناء جدارٍ ضخم حول نفسه ليبقي مشاعره حبيسةً. استمر زواج ديف من مارغريت إحدى وثلاثين عاماً على

الرغم من أن ارتباطهما هذا لم يكن سعيداً في مجمل الأحيان. أما أولادهما الخمسة فقد كبروا واستغرق كلٌ منهم في أمور حياته الخاصة.

قال لي ديف يوماً: "لا أريد أن أكون هنا الآن، فأنا أكره الجماعات ولست أجيد التعامل مع العواطف، وأعتقد أن آخر عمل أريد أن أقوم به هو أن أنشر غسيلي المتسخ أمام أشخاص غرباء لا أعرفهم".

ولكنني استطعت أن أفهم أن ديف يملك أساساً مهارة جيدة في التعبير عن إحساسه بالغضب وبالنسبة لي تعتبر تلك بداية جيدة فسألته:

"أخبرني المزيد".

"حاولت أن أمتنع عن التدخين عشرات المرات، ولكنني لم أكن أستمر في ذلك لأكثر من يومٍ واحد. وفي الشهر الماضي توجه شريكي في العمل إلى الطبيب، فقد كان مدخناً وقد اكتشف الطبيب وجود مشكلة ما في رئتيه، ففكرت باللجوء إلى طبيبي الخاص وقد نصحني بالإقلاع عن التدخين، وها أنا الآن هنا".

"إذاً فالإقلاع عن التدخين هو فاكهتك المفضلة الآن؟" سألته فأجاب: "لست أهتم لكل هذا الهراء، وكل ما أفهمه هو أنني عندما أقرر القيام بعمل ما أعمله بكل بساطة.. باستثناء التدخين".

"هل رغبتك في الإقلاع عنه أكيدة؟".

"إن لم أتمكّن من الإقلاع عن التدخين فإن ذلك سيقتلني". أجاب وقد بدا القليل من الحزن والكثير من الخوف في نظرات عينيه الزرقاوين.

"هل أنت مستعدٌ لتطبيق تلك المهارات مراراً وتكراراً حتى في تلك الأوقات التي تشعر فيها أنك تكرهني وأنك مترعجٌ من تلك الدورات ومتعبٌ من المجموعة التي انضممت إليها؟". فظهر الجانب الجيد من ديف وهو يقول: "لماذا تفترضين أنني سأكرهك؟".

ضحكت وقلت له: "إن الأمر يشبه تأليف الكتاب، فهو يتطلب منك جهداً يجعلك تكره الكتاب وتكره الناشر وتكره نفسك حتى، ولكن وعندما تنتهي منه تكتشف أنك تحبُّ كتابك وتحبُّ الناشر وتحبُّ نفسك أيضاً. وهذا الحال ينطبق على أي عمل مهمّ أنت مقدم على القيام به ولكنه في ذات الوقت ليس سهلاً".

"أنا لا أكرهك" أجاب ديف.

"ديف، صدقني أنني سأكون سعيدةً لو أن كرهك لي سيجعلك غاضباً بما فيه الكفاية لتستخدم تلك المهارات والتي غالباً ما تساعدك على...".

فقاطعني ديف قائلاً: "إنقاذ حياتي؟..".

ساد الصمت بيننا للحظات ثم أجبته "نعم، إنقاذ حياتك وإحساسك بالسعادة أكثر".

أبدى ديف حماسةً ملحوظة فظهر لي فجأة الرجل الآخر الذي كان مختبئاً خلف هذا المظهر القاسي قائلاً: "حسناً، سأفعل ذلك".

اندفع ديف بسرعة لتطبيق هذا المنهج وأوّل ما لاحظه هو مقدار التوازن الذي بدأ يشعر به، وهذا ما كان متوقعاً له.

يجب أن يشعر الشخص بتوازن عاطفي ولوقتٍ طويل قبل أن تبدأ ميوله إلى الإفراط في أمرٍ ما أو حلوله البديلة بالاختفاء والتلاشي، وقد نُشرت مقالات في إحدى المجلات الأميركية وأظهرت بالنتيجة وبعد حساب المعدّلات أن نسبة الاكتئاب تزداد لتصل إلى حوالى 60% خلال الأشهر الثلاثة الأولى من تطبيق تلك المهارات.

وحالما يصبح التوازن العاطفي مضموناً نوعاً ما، تصبح المهارات أكثر فعاليةً وتبدأ الفوائد الأخرى لهذا المنهج بالظهور. ولا حاجة مع هذا المنهج لاستخدام القوة والعنف لإكراه الشخص على ترك عادته في الإفراط في أمرٍ ما، ولكنه وبشكل عام بحاجة إلى الأمل والرغبة الأكيدة في قطف ثمراته المفضلة وتحقيق رغباته والعمل المؤكد لتطبيق تلك الدورات والتي تؤدي عاجلاً أم آجلاً للتخلص من الإفراطات.

تذكرت ذات يومٍ حديث تم بيني وبين ديف عندما وصل إلى أخطر مرحلة في هذا التدريب، وهي بالتأكيد ليست مرحلة بلوغ أعلى الشجرة ولكنها مرحلة وصوله إلى الأغصان الكثيفة المُتشابكة في وسط الشجرة.

قال ديف: "أشعر الآن بسعادة أكثر من ذي قبل. فزوجتي وأنا أصبحنا أقرب إلى بعضنا البعض مما كنا عليه منذ سنوات، كما أنني أمارس حياتي وأتمتع بها. الأمر الوحيد الذي يزعجني هو تلك الرغبة المقيتة والمُلحّة في العودة إلى السجائر. ما هو الخطأ الذي أرتكبته برأيك؟ لماذا لا أستطيع التخلي عن رغبتي بالتدخين؟".

ابتسمت في قرارة نفسي بعدما أصبح واضحاً تماماً أن التدخين هو فاكهة ديف المفضّلة، وفي حال لجأ ديف للإفراط في تناوله فإنه سيتوقف وبكل تأكيد عن استخدام هذا المنهج ولن يتمكن من:

- المضيّ قدماً نحو أعماقه لعلاج جروحه البليغة والشعور بالتوازن العاطفي والحرية في متابعة ذلك المنهج والاستمرار به.
- لن يتمكن من استخدام تلك المهارات بإخلاص لإتقانها بشكل جيد وبالتالي لن يتردد في استخدام أي حل يعيد إليه توازنه.
- لن يستطيع تطبيق تلك الدورات بالشكل الكافي الذي يضمن حصوله على توازن عفوي وتلقائي في معظم الأحيان.

ولا يخلو الأمر من إمكانية أن يفقد المرء جميع خبراته عندما يجد نفسه عالقاً في وسط الشجرة بطريقة ما فيفكر بالعودة إلى الأسفل، وهنا لن يكون هناك أي فرق بين حالته تلك وحالته التي كان عليها قبل أن يصعد الشجرة.

"ديف، إن رغبتك الملحّة تلك في العودة للتدخين هي نعمة عليك وليست نقمة، فعندما يقترب الناس من بلوغ قمة الشجرة يكون هناك دائماً شيء واحد أخير يفوقهم إدراكه، وأستطيع أن أؤكد لك أن طلبك الدائم للسجائر سيجعلك أحمقَ بما فيه الكفاية لتفكر بأن تمنح نفسك كل ما هي بحاجة إليه وبذلك تعتقد أنك قد حصلت على توازن دائم وأنك قد تمكنت من إيجاد الحل الصحيح".

غمغم ديف متذمراً أثناء الجلسة. وخلال لقاءاتنا الأسبوعية اللاحقة كان لا يزال متذمراً وحانقاً حتى وهو يتعمّق في استخدام المهارات. وبعد عدة لقاءات أخرى لا تخلو من الغمغمة والتذمر والتعمّق أيضاً في تطبيق المهارات، وصل ذات مساء وانضم إلى مجموعتنا وهو يبتسم بابتهاج ثم أعلن قائلاً: "لقد أقلعت عن التدخين. إنه العمل الأقوى الذي قمت به في كل حياتي، وحتى أنني لا أرغب الآن في تدخين السجائر، ولم يعد الأمر بالنسبة لي بعد الآن صعباً أو حتى ذا أهمية. كنت أرى غيري من أعضاء تلك المجموعة وهم يتمكنون من القيام بذلك، ولكنني اعتقدت أنني أختلف عنهم وأنني لن أتمكن من الإقلاع عن التدخين بتاتاً".

إذاً لم يكن ديف بحاجة لأن يعلن لنا أنه قد تمكن أخيراً من العثور على الحلّ

المناسب له، فقد كان الأمر واضحاً. يبدو الأشخاص مختلفين تماماً عندما يقفون على أرضية صلبة من التوازن. طرحت على ديف السؤال نفسه الذي أطرحه على الآخرين عندما يبدو واضحاً أنهم يتمكنون من العثور على حلٍّ لهم: "ديف، هل لجأت إلى أيٍّ من الحلول البديلة الأخرى؟".

ابتسم ديف قائلاً: "لا، ولا لأيٍّ منها".

"لقد حصلت على الفائدة التي تدعى بالتكامل، ولكن هل تشعر بأنك صحيحٌ معافى وبأنك محطّ ثقة وتقدير وبأنك راضٍ عن نفسك؟". فأجاب: "نعم".

"ديف، هل شعرت بالتوازن؟ هل كنت تشعر بالتوازن العاطفي في معظم الوقت وليس بالتأرجح بين الأعلى والأسفل لدرجة الخدر؟".

أجاب: "أجل. كنت أشعر بالتوازن طوال الوقت تقريباً".

"وماذا بشأن الملاذ؟ هل كنت تسمع صوتاً داخلياً ينبعث من أعمق أعماقك تشعر معه بالأمان والسلام عندما تشتد عليك الحياة وتقسو؟". سألته ثانيةً فأجاب وهو يهز رأسه مؤيداً: "بكل تأكيد".

"وماذا بشأن الحميمية؟ هل حصلت على ما تحتاج إليه في حياتك من إحساس بالألفة والمودة بدلاً من إحساسك العنيف بضرورة مقاومة فقدان نفسك في الآخرين أو البقاء بعيداً جداً عنهم؟".

فكر ديف للحظة ثم قال: "لقد أصبحت علاقتي مع زوجتي أفضل بكثير، وأصبحت أقرب إلى أطفالي. نعم لقد تمكنت من الحصول على الشعور بالحميمية في حياتي".

وسألت: "وهل بوفرة؟"

فكّر في ذلك، ثم أجاب: "نعم، بوفرة".

"وماذا بشأن النشاط؟".

"لم أعد أتابع البرامج الرياضية فقط وإنما صرت أخرج لركوب الدراجة وحصلت بالتالي على الكثير من الطاقة".

كان نشاطه واضحاً، فعضلات الوجه ترتبط عادةً بالدماغ، وعندما يكون

نمط حياة الأشخاص بصلابة فوق الحد الفاصل، يكون ذلك مرئياً وبشكل واضح من خلال ملامح وجوههم وكذلك من خلال أجسادهم وأصواقم.

"وماذا بخصوص الروحانية؟ هل كنت تبحث وبشكل متعمّق عن النِعم الإلهية وعن أسرار تلك الحياة؟".

أجاب ديف: "لست أميل إلى التديّن كثيراً الآن ولم أكن كذلك يوماً ما، ولكنني أشعر ببعض التغييرات في داخلي. فقد أصبح إحساسي بالروحانيات أعمق، وفي الحقيقة أعمق مما كنت أتخيل".

ابتسمت وقلت له: "لقد فعلتها! أنا سعيدةٌ لأجلك ومندهشةٌ من طريقة سيرك وتقدمك في هذا المنهج، ومواصلتك لتلك الدورات إلى أن تمكنت من العثور على الحل المناسب لك".

ولكن هذا كله لا يعني أن ديف لن يعود ثانية إلى الإفراطات الاعتيادية أو أنه لن يشعر على الإطلاق بعدم التوازن العاطفي، ولكنه يعني أنه عندما يفكر بذلك ثانيةً فإنه لن يصاب بالذعر وبالتالي لن يطلق الأحكام على نفسه، إنما سيأخذ نفساً طويلاً وعميقاً وسيستعيد صوته الداخلي الحقيقي، وسيستخدم بطريقته الخاصة تلك المهارات ليعود بنفسه إلى حالة التوازن.

هل تنتمي لأبوين متساهلين أم متعصبين أم كلاهما معاً؟

استوحي هذا المنهج من خلال دراسة نُشرت في العام 1940 من قِبل الطبيبة الراحلة هيلد براش المختصة بعلاج الأمراض النفسية والعقلية في مجمّع بايلر وزميلتها غرايس توريان. ولخّصت تلك الدراسة ولكن بتعمّق نتائج بعض المقابلات واللقاءات التي تمت مع عائلات الأطفال البدينين، حيث تم من خلالها الاستنتاج أن السبب الأساسي الذي يقود المرء نحو الإفراط بمعزل عن العوامل الوراثية هو انتمائه لوالدين متساهلين و/أو متعصّبين، ومنذ ذلك الحين انطلقت جميع المقالات الأدبية التي تعزز رأي الطبيبتين هيلد وغرايس وهو أن منشأ معظم المشكلات يكون سببه على الأرجح عندما يكون الوالدان متساهلين أو متعصّبين إلى حدٍّ كبير.

لقد قلنا سابقاً أن الأبوين الذين لا يملكان تلك المهارات لن يكونا قادرين على

منحها لأطفالهما، ولكن ما الذي يحدث تماماً عندما لا يملك الوالدان تلك المهـــارات؟ من الواضح أن التساهل والتعصّب هما وجهان لعملة واحدة، فإن لم يتمكن الوالــــدان من إتقان هاتين المهارتين فسوف يفرطان في التساهل أو في التعصب ولن يوفّقا لإحراز ميزة سرعة الاستجابة والحساسية العالية التي أحرزها أولئك الذين أتقنوا تلك المهارات.

يمكننا عادةً أن نحدد طبيعتنا سواء كانت متساهلة أو متعصبة، ولكـــن مـــن الصعب تغيير تلك الطبيعة. وإن تعليم الوالدين إتقان تلك المهارات لا يفيد كـــثيراً لأن أسس علاقتهما بالأولاد تكون محفورة في عقلهما الباطن في بدايـــة حياتهمـــا وتنتقل بعد ذلك من جيل إلى آخر، فالأولاد لأبوين متساهلين أو متعصبين يكبرون ليصبحوا كأبويهم حيث لا يملكون هذا الصوت الـــداخلي الـــدفين في أعمـــاقهم والذي يساعدهم على استخدام مدّخراتهم ومواردهم أو حتى مهـــاراتهم ليكونـــوا شديدي الحساسية والاستجابة تجاه أنفسهم.

قد يبدو التزمّت والانحلال صفتين أقلّ خطراً علينا من تعـــاطي الهـــروين أو الإفلاس أو تناول الطعام حتى تكاد ملابسنا تتمزق علينا، ولكن هذا الكلام لـــيس صحيحاً، إذ تعمل تلك الصفتين على بناء أساس قوي ومتين في أعماقنا وهو الذي يدعم وبشكل فعلي جميع الإفراطات التي قد نلجأ إليها يوماً ما:

- إننا عندما نندمج فإن هذا لا يحدث مع الأشخاص فقط وإنما قد يحـــدث مـــع الطعام أو الكحول أو الممتلكات أو العمل أو أي شيء آخر، حيـــث نفقـــد أنفسنا بسبب الإفراط وتغيب عنا وبشكل كامـــل أحاسيســـنا ومؤشـــراتنا البيولوجية الداخلية وهي التي تساعدنا في تقويم سلوكنا.
- عندما نبتعد عن الآخرين فإننا نبتعد عن أنفسنا أيضاً وننصرف إلى نوعٍ آخـــر من التوازن يختلف تماماً عن الاندماج ونلجأ لملأ هذا الفراغ الذي نشـــعر بـــه بكأس آخر من الشراب أو بوعاء آخر من المثلجـــات أو بهـــدر الوقـــت في الانغماس في المرح والنشاط.
- يتعلق لجوءنا إلى أي نوعٍ من أنواع الإفراطات المذكورة سابقاً أو انشغالنا في عدد كبيرٍ أو قليلٍ من الحلول البديلة الأخرى بعدة عوامل مثـــل الموروثـــات الفطريـــة الطبيعية والوسط الاجتماعي والبيئي المحيط واختلاف الأمزجة بين شخص وآخر.

وقد أُجريت منذ العام 1940 عددٌ كبيرٌ من الدراسات التي تدعم تلك الأفكار والنظريات من قِبل باحثي وعلماء الطب النفسي ومن بينهم أليك ميلر وإريك إريكسون وماريون وودمان ومارغريت مالر وماري أينسوورث وفيرجينيا ساتير وكثيرين غيرهم، ولقد لاقت فكرة ضرورة امتلاك كل شخص القدرة على تربية نفسه ووضع الحدود الفعالة لها قبولاً لا بأس به من قبل علماء النفس.

علاوةً على ذلك، اعتمدت معظم دراسات ونظريات علماء النفس على المراهقين حيث أُوكلت لهم بعض المهام المختلفة بحسب عمر كل منهم وتعلموا من خلالها الاستقلال بأنفسهم وتطوير شخصياهم وقبول أجسادهم والرضا عن أنفسهم، وفعلياً لم ينهِ واحدهم تلك المهام إلا وقد أتقن مهارات تربية النفس ووضع حدودها الفعالة. إذاً نحن بحاجة لأن نتعلم ونتقن تلك المهارات في عمرٍ مبكر لكي نتمكن من تخطيّ عمر المراهقة نحو سن البلوغ بقفزات ناجحة ودون الوقوع في الأخطاء.

إن الكثيرين منا لا يشعرون بأهم بالغون تماماً وسريعو الاستجابة فعلاً لأنفسهم عندما يتناولون قطعة البيتزا بالكامل، أو يشعلون لفافة التبغ، أو يفتحون زجاجة أخرى من المشروب المفضل، ولكنهم حين ذاك يشعرون وكأهم أطفال في الرابعة من عمرهم أو حتى أصغر، وفي تلك الحالة يمكن تصنيف هؤلاء بأهم ينتمون لنمط الحياة تحت الحد الفاصل ويمكننا تشبيههم بالصغار الحانقين الذين يضربون الأرض بأقدامهم ويصرخون ويلحّون لتلبية متطلباهم فوراً والحصول على كل ما يرغبون به، وهنا يبدأون بالانفصال عن أنفسهم والابتعاد عنها ويصبحون جاهزين تماماً للجوء إلى كلِّ ما يأتي في طريقهم ويكون حلاً مُرضياً بالنسبة لهم.

ومنذ أن اكتملت فكرتا تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها لدى علماء وأطباء النفس، بدا واضحاً لهم ضرورة وجود طرق متطورة لتعليم الأشخاص تلك المهارات مباشرة وبسهولة. وحتى الآن لم أتوصَّل لاكتشاف استراتيجية محددة بذلك الخصوص، ولكن يمكن لك وبشكل منطقي تماماً أن تعلّم شخصاً ما مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة بنفس الطريقة التي تعلّمه فيها الضرب على الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة بحيث يتحول الأمر ليأخذ شكلاً آلياً بحتاً.

بدأت بالعمل لتطبيق تلك الفكرة التي تحاكي وتغذي مهارتي تربية النفس ووضع

الحدود الفعالة لها وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة البسيطة التي علّمتها بالتعاون مع زميليّ سوزان جونسون وليزا فروست في الجامعة لبعض العائلات التي يعاني أطفالها من زيادة في الوزن كجزء من برنامج طب الأطفال في علاج السمنة المفرطة والذي ما زال إلى يومنا هذا البرنامج الأكثر شعبية واستخداماً من قِبل أخصائيي الصحة.

هناك شيء ما بشأن تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها، والذي بدا حميماً ورائعاً ومُضجراً بحيث إنني لم أكن متأهباً أبداً للنتائج التي بدأت أن أراها، ليس فقط في مشارك واحد بل في معظم الذين استخدموا هذا المنهج على المدى الطويل.

كانت أول فتاة صغيرة رأيتها تتوصل إلى الحلّ الخاص بها في العاشرة من عمرها، وهي جميلة كالملاك ذات شعر بني أجعد، وكانت مهووسة بالطعام منذ أن دخلت روضة الأطفال. وقد بدأت بممارسة تلك المهارات بالاشتراك مع والديها واستمروا على ذلك حوالى خمسة عشر أسبوعاً إلى أن قدمت إلي والدتها وهي تشعر بالذعر والشك والابتهاج في آن معاً وقالت لي: "لست أدري ما الذي يجري، ولكن كل ما يمكنني قوله أن تلك الفتاة ليست ابنتي ذاتها، إنها حتى لا ترغب في المزيد من الطعام كما أنها تشعر بالكثير من السعادة" ثم هزت رأسها وتابعت: "وأما الطعام وزيادة الوزن فلم يعودا المسألتين الأكثر أهمية في حياتها بعد الآن".

عندما يبدأ البالغون باستخدام هذا المنهج فهم عادةً يقضون للوصول إلى الحلّ المناسب لهم وقتاً أطول مما يقضيه الأطفال، ولكن خبرتهم في تطبيقه تكون مماثلة تماماً لخبرة الأطفال في استخدامه وتطبيقه أيضاً. إنه مدهش! ولكن ما يفزعني حقاً أنه في كثير من الأحيان يستخدم الأشخاص الذين تمكنوا من بلوغ الحل المناسب لهم نفس الكلمات ليصفوا لنا خبرتهم قائلين: "إنه المنهج الأغرب، وهو ليس صعب التطبيق. في الحقيقة لم يعد في حياتي أية مشكلة". ومنذ ذلك الحين تم إعداد منهج خاص لأولئك الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الوزن وآخر لأولئك الذين يعانون من الإفراطات الشائعة وآخر لأولئك الذين يرغبون وبكل بساطة أن يحصلوا على فوائد ومنافع أكثر في حياتهم.

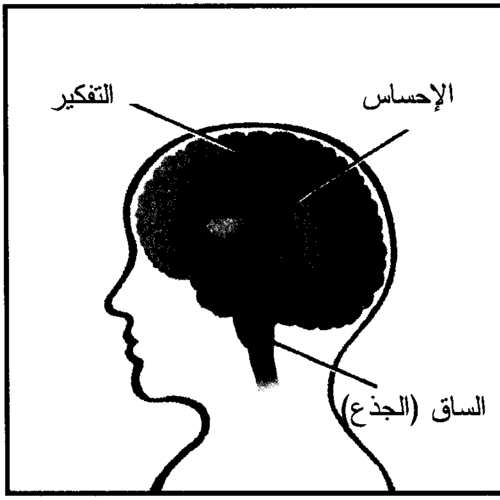
إعادة تدريب مركز الإحساس في الدماغ

إنني أعلم أن معظم التغييرات العَرَضية بلا شكّ والتي تحدث للعديد من الأشخاص ضمن مجموعاتنا كالإحساس بالتوازن العاطفي وبناء علاقات على أسسٍ من الألفة والمودة والتواصل الروحاني والتخلّي عن إحدى عادات الإفراط الشائعة دون اللجوء إلى أخرى يجب أن يكون لها تفسيراً بيولوجياً. وقد أدى اكتشاف طريقة عمل الدماغ لتزويدنا بأحد الاحتمالات.

يعلم معظم البالغين أن الدماغ يتألف من قسم أيمن وقسم أيسر، ولكن قِلّة قليلة منهم فقط يعلمون بوجود قسم ثالث في الدماغ، حيث تشكّل تلك الأجزاء الثلاثة من الدماغ والموجودة داخل الجمجمة الجهاز العصبي المركزي، وهي مركز التفكير في الدماغ ومركز الإحساس وساق (جذع) الدماغ. تتفاعل تلك الأقسام الثلاثة جميعها في العمل ولكن لكلٍّ منها وظيفة متميّزة.

ساق (جذع) الدماغ: وهو الجزء من الدماغ الذي يحافظ على حياة المرء عندما يصاب بموت دماغي، فهو الذي يجعل القلب ينبض والرئتين تعملان، وهو المقرّ الذي منه يتم تحديد مزاج الشخص كميله لأن يكون كئيباً بدلاً من أن يكون عدوانياً وانطوائياً بدلاً من أن يكون انبساطياً أو أن يكون اجتماعياً بدلاً من أن يكون انعزالياً.

مركز التفكير في الدماغ: وهو مقرّ المعرفة والفهم العميق والتفكير النظري (التجريدي) والتخطيط والتصميم ومركز اتخاذ القرارات، وقد صُمّمت هذه التداخلات لتُعالج بشكل أولي في مركز التفكير في الدماغ لتجعلنا أكثر سعادةً وصحةً واعتماداً على ذاتنا وثقةً بها. ولكن وللأسف ليس هناك أي ارتباط بين سلوك الإنسان الفطري وبين ما يتم معالجته وصنعه من أفكار وقرارات في مركز التفكير في الدماغ، وهذا ما يفسر الخلل لدى شخص حاصل على شهادة دكتوراه في التغذية ولكن نظامه الغذائي في حالة فوضى، أو أن يكون كاهناً ولكنه مرتبط بعلاقات جنسية غير شرعية. وهذا ما يجعلنا نستنتج أن المعرفة والفهم العميق وقوة البصيرة والتخطيط والقدرة على اتخاذ القرارات هي جميعها ببساطة أمور غير كافية.



مركز الإحساس في الدماغ: وهو مركز العواطف المسؤول عن أحاسيسنا وعن توازننا العاطفي، وهو أيضاً مقرّ التواصل، فالتآلف والتناغم بين شخصين هو نتيجة لعمل مركز الإحساس في الدماغ. وعلى اعتبار أن عواطفنا هي الدافع وراء كل تصرف نقوم به، فإن مركز الإحساس في الدماغ إذاً هو المفتاح الأساسي لميلنا نحو الإفراط. كما أن مركز الإحساس في الدماغ هو مركز وموطن الروحانية والذي منه تنشأ خبرتنا وقدرتنا على السمو والتفوّق واتحادنا الروحي وارتفاع معنوياتنا.

وإن لم يؤثر أيّ حدث طارئ، مهما يكن مقصوداً، على مركز الإحساس في الدماغ فإن هذا سيؤدي لحدوث تغيرات غير متوقعة ولكنها واسعة المدى ومستمرة فيه. إن التحولات التي تبدأ بالظهور والتي تدلّ ضمناً على ما يحدث في مركز الإحساس في الدماغ هي تلك التصرفات التي يصعب القيام بها بعد سنوات العمر الأولى.

يمكن برمجة مركز الإحساس في الدماغ في وقتٍ مبكرٍ من حياة الشخص وذلك عبر الاتصال المتكرر بالبيئة المحيطة وخاصةً الاتّصال بين الطفل ووالديه. ويمكن لشدة تكرار هذا الاتصال بأولئك الأشخاص الذين يهتمون ويعتنون بنا أن تحدد مدى قوة أو ضعف شبكة اتصالاتنا تلك. ويمكننا القول وبكلمات أخرى أنه يمكن للمقرّبين منا أن يساهموا وإلى حدٍّ كبير في تشكيل دارتنا العصبية.

- **الوالدان اللذان يتقنان مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة هما شخصان** سريعا الاستجابة: إن الاتصال المتكرر بين هذين الوالدين وبين الطفل قابلٌ لأن يكون سريع الاستجابة في هذه الحالة، ويرجّح أن تصبح الشبكات العصبية في مركز الإحساس في دماغ هذا الطفل قريبة إلى حالة التوازن.
- **الوالدان اللذان لا يتقنان مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة إما أن يكونا** متساهلين أو متعصّبين: إن الوالدين اللذين يحبّان أطفالهما كثيراً ولكنهما لا يتقنان هاتين المهارتين فهما سيفقدان على الأرجح إمكانية الاستجابة للظرف ويتحولان إلى شخصين إما متساهلين أو متعصّبين. وعندها يرجّح أن تصبح الشبكات العصبية في مركز الإحساس في دماغ طفل هذين الوالدين قريبة إلى حالة عدم التوازن.

يتطور مركز التفكير في الدماغ أكثر بعد تجاوز سن البلوغ، حيث يمكننا أن نتعامل بشكل أكثر تميزاً مع تفاصيل حياتنا بالتفكير والتحليل. ويمكن لطريقتنا في التفكير أن تمنعنا من سرعة الاستجابة التي نحصل عليها بالتواصل الدائم بين مركز الإحساس في الدماغ وبين الوسط المحيط بنا والذي يمكن أن يساعدنا وبسرعة على تغيير طبيعة شبكتنا العصبية للحصول على التوازن. ولهذا يعتقد علماء الطب النفسي أنه على الرغم من قدرة الأشخاص البالغين على تعلّم كيفية تدبير أمور الحياة وحل مشاكلها تبقى تلك التحولات الشخصية التي تظهر بعد تجاوز سن البلوغ مرفوضة على الإطلاق. وغالباً ما تكون التغيرات التي تطرأ على البالغين معتدلة وبسيطة عموماً وقصيرة الأمد ومتقطّعة، أو قد يُشاهد تحسّن ملحوظ في إحدى الجهات والذي يقابله المزيد من الصعوبات في جهة أخرى.

إن كنا نشأنا في بيئة متعصّبة و/أو منفتحة بدلاً من نشوئنا في بيئة تكون استجابتها بحسب الظروف، وإن كان مركز الإحساس في دماغنا يميل إلى عدم التوازن، فما الذي يمكننا القيام به في هذه الحالة؟ كيف يمكن لنا أن نصل إلى صميم عواطفنا ونغيره لنحصل على التوازن؟ وتبقى الفكرة الأساسية التي يمكن أن تكون سبباً في إحداث هذه التغيرات محطّ جدلٍ وخلاف، ولكن تم إلى الآن التحري والكشف عن العديد من الاحتمالات والتي استطاعت أن تشق طريقها للظهور مثل:

العقاقير: يمكن استخدام بعض العقاقير لتشجيع وتعزيز التوازن العاطفي وذلك لأنها تؤثر في مركز الإحساس في الدماغ. ويعمل بعض علماء الطب النفسي جاهدين في الوقت الحالي لتطوير تلك العقاقير وهم متفائلون بالتوصل لبعض النتائج المرجوة من هذا البحث.

الأهل القابلون للاستجابة بحسب الظروف: إن في الحبِّ علاجاً، وكذلك يمكن للتواصل المستمر مع صديقٍ أو زميلٍ تكون استجابته بحسب الظروف أن يعدِّل من طبيعة الشبكة العصبية في مركز الإحساس في الدماغ لتحقيق التوازن. وعلى الرغم من أننا قد نرتاح أكثر لو فكرنا أن كفاحنا هذا يمكن أن ينتهي بمجرد عثورنا على شريك حياتنا المناسب، إلا أن هذا قلّما ما يحدث لأننا عادةً نختار شركاء حياتنا وأصدقاءنا المقربين من بين أولئك الذين ينتمون مثلنا لنمط الحياة تحت الحد الفاصل، وهذا ما يعزّز وبشكلٍ غير مقصود ميل شبكاتنا العصبية إلى عدم التوازن.

الأخصائيون القابلون للاستجابة بحسب الظروف: ما الذي يمكن أن يكون أكثر إمتاعاً من مقابلة أخصائي العلاج النفسي والفهم العميق للأسباب التي تدفعنا لفعل ما نفعله الآن أو حصولنا على فهمٍ أفضل لطفولتنا؟ على الرغم من أن المعالج النفسي قد يكون مفيداً ومُطمئناً ومساعداً إلا أنه من المُستبعد أن يتمكّن من اختراق حواجز مركز التفكير في الدماغ والتغلغل في أعماق مركز الإحساس في الدماغ بالشكل الكافي الذي يمكّنه من تغييره. يخطو بعض المعالجين النفسيين خطوات جانبية لفهم واكتشاف أعماق مركز الإحساس في الدماغ، إذ يقدمون لزبائنهم علاقة مليئة بالحب والاهتمام. وبعد حوالى أربعة إلى ستة أعوام من التواصل المتكرر مع بيئة مستجيبة يمكنهم بلوغ مركز الإحساس في دماغ مرضاهم ويتمكنون من تغييره.

مهارات الاستجابة: هناك طريقة أخرى لتغيير طبيعة الشبكات العصبية في مركز الإحساس في الدماغ وهي التدرّب على إتقان المهارات المذكورة في هذا الكتاب: فكما يمكن للتواصل المستمر في عمرٍ مبكر مع الوسط المحيط الذي يوفّر إمكانية الاستجابة بحسب الظروف أن يُبرمج مركز الإحساس في دماغ المرء ليشعر

بالتوازن، وكذلك فإن التواصل المستمر في مرحلة عمرية لاحقة مع المهارات التي تتيح إمكانية تعلّم الاستجابة مع الوسط المحيط يمكن أن يُعيد برمجة الدماغ أيضاً ليشعر بالتوازن. وهناك عدة ملاحظات تؤيد هذه الإمكانية:

- **إن الأطفال بحاجة إلى ممارسة أقل من البالغين**: فمركز الإحساس في دماغهم يتميز بقدرة أكبر على كسب الخبرات من الوسط المحيط بهم، وبذلك يمكنهم أن يتوصلوا للعثور على الحل المناسب لهم بسرعة. أما البالغون فهم بحاجة لممارسة تلك المهارات وتطبيقها بشكل متكرر أكثر وهو السبب في تأخرهم في الوصول إلى الحل.
- **البالغون الذين يطبّقون المهارات أكثر يلاحظون نتائجها عاجلاً**: إن مقدار تقدم أداء البالغين في تطبيق تلك المهارات يُحدد بعدد المرات التي يمارسون فيها قواعد تلك الدورات ومدى تأثّرهم بها.
- **إن البالغين المعتمدين على عقولهم بالدرجة الأولى هم بحاجة أكثر لتطبيق تلك المهارات**: فأولئك الأشخاص الذين ينصرفون للتفكير بدلاً من الإحساس يستغرقون وقتاً أطول للتوصل إلى الحل المناسب لهم. وكذلك الأشخاص الذين يمكن اعتبارهم أذكياء بحسب المقاييس المألوفة للذكاء أو ذوو الثقافة العالية أو المدربون في مجال تحليلي فهم بحاجة لوقت أطول ممن ذكروا قبلهم.
- **تظهر التغيرات غالباً بشكل غير متعمّد**: لا يبدو أن التغييرات تنشأ أولاً من قوة الإرادة أو التصميم ولكن من تغيير غير متعمّد يقلّل من اللجوء إلى الإفراطات.
- **يبدو تقدم سيرنا في هذه الدورات واسع النطاق**: فالتطبيق المتكرر لهذه المهارات يؤثّر وبشكلٍ نموذجي في مساحات متعددة من الحياة العاطفية والسلوكية والروحانية. وإن ترتيب حدوث هذه التغيرات لا يكون تماماً ضمن سيطرة الفرد.
- **إن التحسّن بحاجة للقدرة على الاحتمال**: يعتمد احتمالنا لمعظم الأحداث التقليدية في حياتنا على مصادر الدعم كتربية النفس ووضع حدودها الفعالة.

وعند غياب مصادر الدعم هذه يمكن أن يتسبب هذا بحدوث بعض التراجع نحو الوراء، ولكن عندما تتم تقوية وتعزيز مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة فإن التغيرات التي تظهر تميل أكثر لأن تكون مستمرة.

واليوم تم تكريس عدد مدهشٍ من المصادر للأبحاث التي أثبتت إمكانية إحداث تغيرات جينية وطُوِّرت بعض العقاقير المساعدة في هذا المجال، وتم تقسيم هذه المصادر إلى قسمين: الأول وهو عن طريق تعاطي الأدوية والعقاقير والثاني هو اللجوء إلى الاستشاريين والمختصين على أمل أن يتمكنوا من مساعدتنا في حل مشكلاتنا.

نستنتج إذاً أن الحلَّ يكمن في مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة. إن الإجابة التي يمكن قولها لمن يبحث عن حلّ لمشكلة تناول الكثير من رقائق البطاطا المقلية هي ضرورة تناول نوع من العقاقير التي تمنع امتصاص الدهون أو تحدّ من شهيتنا إلى الطعام، أو الاعتماد على أخصائيي التغذية والحمية لتشجيعنا على التوقف عن الأكل.

وعلاوةً على ذلك، يؤدي اختلال التوازن لدى الإنسان لظهور عدد من الأعراض والتي يصبح علاجها الواحدة تلو الأخرى أمراً مُنهكاً ومكلفاً ولا طائل منه على الإطلاق. إن الحياة عموماً لا تخلو من عوامل الإثارة والاستفزاز التي تتسبب مباشرةً بآلام في المعدة وصداع ومشاحنات زوجية وغير ذلك. إذاً وفي مثل هذه الحالة نضطر لتناول قرص مهدئ وآخر لتخفيف آلام المعدة وثالث لإزالة الصداع ثم نتوجه لزيارة أحد المختصين ليجد لنا حلولاً لمشكلاتنا الزوجية. ألا تبدو لك تلك الصورة مُنهكة إلى أقصى حد؟

لا بد من وجود حلٍّ أفضل. ماذا لو أبعدنا تركيزنا عن تلك الأعراض، وتوقفنا عن التفكير بالخطأ الذي نرتكبه في حياتنا، وتوقفنا أيضاً عن اللجوء إلى مصادر دعم ظاهرية كاذبة؟ ماذا لو وضعنا ثقتنا في قوتنا الداخلية الفطرية وفي صلاحنا وحكمتنا؟ ماذا لو لجأنا لتقوية المهارات التي تمكننا من الوصول إلى كل ما هو صحيح في حياتنا؟ يمكننا بعد ذلك أن نشاهد كيف ستتلاشى الأعراض التي كنا نشعر واحداً فواحداً.

التوازن العاطفي والسلوكي والروحي

تلقيت مؤخراً اتصالاً هاتفياً من دونا، وهي ممرضة تميل إلى السمنة وتقطن في منطقة تسمى وادي السيليكون تخبرني أنها استطاعت أخيراً أن تتوصل إلى الحل المناسب لها. لقد اتصلت وهي متلّهفة لتسرد على مسمعي تفاصيل التجربة التي مرّت بها صباح ذلك اليوم.

"لقد توجهت اليوم لمقابلة معالجي النفسي الدكتور مارشال والذي بدأت بالعلاج لديه منذ حوالى عشر سنوات. إن رجلٌ كريه الطبع، صغير البنية، يكره الأشخاص ذوي الوزن الزائد ومن ضمنهم أنا.

"حسناً، عندما ذهبت لمقابلته اليوم، ارتديت عباءة فضفاضة، وجلست على طرف كرسي الفحص، وتوقعت أنه سيدخل ويتكلم معي كما اعتاد أن يفعل دائماً من قبل. اتجه الدكتور مارشال إلى الغرفة بخطى رشيقة واسعة وهو يرحب بي ثم صافحني حتى دون أن ينظر إلي. قرأ بطاقتي لحوالى دقيقتين، ثم رفع بصره نحوي فجأة وراح يحدق في عيني مباشرةً وكانت تلك المرة الأولى التي يفعل فيها ذلك خلال العشر سنوات التي عرفته فيها، ثم تساءل: "ما الذي حدث لك؟".

"شعرت بالارتباك، وللحظات لم أعلم تماماً عما كان يتحدث عنه ولكنني قلت له (لقد استخدمت طريقة العثور على الحلّ وخسرت خمساً وثلاثين باونداً (16 كلغ) من وزني)، فهز الدكتور مارشال رأسه وقد بدا الانزعاج واضحاً على ملامحه ثم قال "لا، لا، لا يتعلق الأمر بوزنك فقط دونا، فأنت الآن إنسانة مختلفة ولست تلك التي كنت أعرفها من قبل".

كانت دونا سعيدة وكذلك أنا، ليس لأن الدكتور مارشال قد رفع بصره إليها أخيراً، وليس لأنها فقدت الكثير من وزنها أيضاً، ولكن لأن كلانا فهم أن هذا التحوّل الذي طرأ عليها كان عميقاً يصعب فهمه حتى أن أنجح الأطباء لم يلاحظه فقط وإنما كان يعتقد أنه تغيرٌ مختلف وكأن مصدره من عالم آخر.

لقد انتابني شعور بالشفقة لأن الخيارات والطرق التي اتبعها الدكتور مارشال لدعم دونا لتشعر بأنها أفضل حالاً وتفقد بعضاً من وزنها كانت محدودة جداً. فالأقراص والجراحة وغير ذلك ليست بالحلول المناسبة لها، وإن أي معلومات أو

نصائح يمكن أن يقدمها لها سوف تمر مرور الكرام ضمن مركز التفكير في دماغها.

تلك هي مشكلة الدكتور مارشال كما هي الحال بالنسبة لنا جميعاً. فإن كانت معظم طرق العلاج المُصممة لتجعلنا نشعر بالصحة والسعادة مُوجّهة نحو جزء من الدماغ غير مسؤول عن التوازن العاطفي ولا عن علاقات الصداقة الحميمة والألفة والتواصل الروحي والميول الفطرية إلى الإفراط فلا يمكننا أن نتوقع الحصول على نتائج مؤثّرة أو إيجابية.

عندما نلجأ لاستخدام أنواع العلاجات تلك فإننا لا نهدر مالنا ووقتنا فقط ولكننا أيضاً نخسر فرصتنا وأملنا وبالإضافة للإحباط الذي نشعر به فإننا نلقي اللوم على أنفسنا بدلاً من أن نوجه إصبع الاتهام للطرق غير المناسبة تلك، وربما نعتقد أننا مختلفون عن غيرنا، ذلك أن المتعة والحرية والسعادة التي يشعرون بها قد أُلغيت بطريقة أو بأخرى من حياتنا قبل أن نولد أو سريعاً بعد ذلك، وأنه حتى أصغر أحلامنا ليست على قدر وافٍ من الأهمية وأنها لن تصبح حقيقة على الإطلاق.

ولقد اكتشفت من خلال خبرتي أن معظم الناس لم يصابوا بالإحباط بعد تجربتهم في البحث عن الحل، ومعظمهم يسمون تلك المهارات بمُنقذي الحياة، فهم لا يشعرون أنهم أفضل حالاً فقط ولكنهم يتخلّصون أيضاً من عبء تلك الأفكار التي تسيطر عليهم وتجعلهم يعتقدون أن الحياة تعاكسهم وأن سوء الحظّ متأصل لديهم. إن اعتماد هذا المنهج ليس بالاتكال على المجموعة أو الطبيب أو العقاقير وإنما اعتماده الأساسي ومبدأه الأول هو الحرية. إننا نقوم بتطبيق تلك المهارات وعندما نتقنها نكون قد حققنا الهدف من هذا المنهج. فهذه المهارات تعيش وتنمو داخلنا فيتحول انتباهنا إلى الهدف من حياتنا والغرض الذي لأجله وُجدنا على هذه الأرض ونستمتع بكل ما فيها من اللعب والحب والأكل ونحقق كل ما نحلم به ونفعل كل ما يمكن أن يغذي روحنا.

للبدء بجني ثمار هذا المنهج، حاول أن تعود بذاكرتك إلى الطفل الذي كنت عليه سابقاً قبل أن تصبح البالغ الذي أنت عليه الآن. تخيل نفسك وأنت تقف تحت شجرتك الخاصة بكامل براءتك وطيبتك الفطرية تنظر مباشرة وباستمرار نحو الأعلى إلى أن ترى وبوضوح أقصى ما ترغب به في هذه الحياة. ويمكننا القول وبكلمات أخرى، استعدّ لتحقيق حلمك.

2

المهارتان

تقول "إميلي"، وهي امرأة شقراء في منتصف الأربعينات ذات نظارة حمراء تسندها فوق منتصف أنفها الأنجليكاني، "أنا لم أتخلَ طواعية عن حلمي، لكن زحمة الحياة سرقتني ومرَّت السنوات أمامي بلمحة عين". تقطن "إميلي" في حيٍّ غنيٍّ في وسط سان فرانسيسكو مع زوجها "كلاي" الجرَّاح المختَّص في طبِّ الأطفال وأولادهما الثلاثة، وجميعهم يواجهون صعوبات مادّية أو نفسية جمّة.

كانت "إميلي" تحلم منذ طفولتها أن تصبح عازفة بيانو، فدرست في المعهد الموسيقي في منطقتها ثم تابعت دراسة البيانو بعد التخرج، لكن ولادة طفلها الأول "روب" بإعاقة خَلقية غيَّرت كل شيء، فقد أصبح اهتمامها كلّه منصبّاً على العناية بطفلها، تماماً كما كان يحدث حين كانت طفلة لأبٍ يعود كل مساء منهكاً من العمل في المصنع وأمٍ تعاني من علّتي الربو والشقيقة المزمنين إذ كان على "إميلي" رعاية نفسها بنفسها والعناية بأختها إلى جانب أعباء المترل الأخرى من تحضير الطعام وطي الغسيل حتى آخر الليل.

بعد أن كبر أولادها وأصبحوا أكثر استقلاليةً، انضمّت "إميلي" إلى مجموعتنا استجابةً لنصيحة صديقتها المقرَّبة، لكنها لم تكن متأكدة تماماً من الدافع الحقيقي وراء اتباعها هذه الطريقة.

ما من وقت لتنمية هواياتها

خلال لقائها الأول قالت إميلي للمجموعة: "بين جلسات معالجة النطق لدى روب ونوبات الربو لدى ابنتي نيكول ومشكلات التعلُّم التي تعاني منها أنجيلا لم يعد لديّ وقت أبداً لمتابعة حلمي أو لتنمية هواياتي الخاصة".

ساد صمتٌ طويلٌ في الغرفة، إذ شعر كثيرون وكأن إميلي تتكلم بلسان حالهم.

تابعت إميلي وهي تسوّي شعرها وتعدل نظارتها "إني أحبّ عائلتي. أريدهم أن يكونوا سعداء وأعمل كل ما بوسعي من أجلهم، لكني أخشى أن أكون قد فقدت نفسي في السنوات الأخيرة وأفزع حتى الموت من احتمال فوات الأوان قبل أن أجد من جديد متسعاً لها".

أراد معظمنا تحقيق رغبة معينة في حياته كإنجاب الأطفال مثلاً كما فعلت إميلي تماماً، ثم تحوّلت تلك الرغباتُ إلى هواجس وخيالات وأحلام يومية. ولجأ معظمنا ودون أية ضرورة لاستبدال تلك الرغبات الصادقة بالانهماك في تأدية واجبات الحياة وأعبائها وأدى هذا التحوّل المُحزن لأن نفقد شغفنا بالحياة كلها عموماً واهتمامنا بحياتنا الخاصة على وجه الخصوص.

قلت لها: "إميلي، أعلم أنك لست مضطرة الآن لمعرفة ما الذي تريدينه، ولكن عاجلاً أم آجلاً ستحتاجين إلى ذلك...".

"إنني أقوم بهذا العمل في محاولة لأن أستردَّ حياتي بصرف النظر عن الاهتمام بحياة الآخرين. أنا هنا لكي أوقظ نفسي من جديد".

أحنيت رأسي موافقةً، فتابعت قائلة: "الأمر الذي يزعجني أنني لا أملك أفكاراً أكثر تحديداً مما قلت. كيف لي أن أعرف ما هي رغباتي الأكثر إلحاحاً؟".

"هذا سهل" أجبتها ثم تابعتُ "عليك باستخدام المهارات".

"لست أعلم كيف يمكنني القيام بذلك".

"إنه ليس بالأمر الصعب، ويمكنك البدء ببطء. يجب أن تبدأي بطرح السؤال الأول من دورة تربية النفس على نفسك وهو: 'كيف أشعر؟'".

مؤشرات النجاح التقليدية غير مفيدة

تبدو إميلي امرأةً ذكيةً وطريقتها في التفكير تتلاءم بحسب الظروف، ولكن هذا ضمّ غير ملائم، وهي ترغب بالحصول على القوة والطريقة المناسبة التي تجعلها تجد حلاً لجميع مشكلاتها، وطريقة مؤكدة لتفادي النضج العاطفي. وهذا كله لا

يحصل إلا بالاستعداد التام لأخذ نفس عميق وطويل والاستسلام لتطور المشاعر التي ستظهر نتيجة العمل بهذه الأفكار الجيدة.

علاوةً على ذلك كانت إميلي امرأةً جميلةً ذات شعرٍ أشقرَ حريري باللون الطبيعي لم يظهر الشيب فيه بعد وكان مرتّباً ومصقولاً بعناية، كما أنها ذات ثقافة جيدة، أي أنها بالنتيجة امرأةٌ فاتنة، كما أنها كانت تثق بتلك السجايا لتشقّ طريقها وتنجح.

وعلى الرغم من أن إميلي كانت دائماً تأخذ دور المشرفة إلا أن هذا الدور لم يكن مناسباً لها ولإمكانياتها، فأصبح الوجه المعاكس للحرمان هو الانغماس في تحقيق رغباتها وأهوائها ولتعديل ظروف الحرمان هذه طوّرت إميلي طريقة تنأى فيها عن نفسها بسهولة. وعندما زادت صعوبات الحياة عليها استغرقت في تناول الحلويات وإنفاق المال وصارت تعزّي نفسها بالإشفاق عليها. وحتى حين تزوجت برجلٍ أحبها وكان ميسور الحال، كانت ما تزال تحتفظ بداخلها بالكثير من مدخرات حياتها السابقة بكل ما فيها من مشقّات مثل قلقها حيال مصروف البقالة فكانت تستيقظ في منتصف الليل وهي تشعر بالوحدة والبرد يسحق عظامها. كنت أسعى جاهدةً لكي أجعل من أولئك المقرّبين بإميلي يعرفون مقدار حساسيتها العالي وسرعة تأثّرها ليجنّبوها بعضاً من التحديات والمواجهات الطبيعية التي يمكن أن تحدث بين الأصدقاء والأقرباء.

كنت قلقةً بشأنها، ورحت أتساءل هل بإمكانها أن تتابع طريقها في هذا المنهج حتى تصل إلى الحل المناسب لها، أم أنها ستكتفي بما حققته وتقف عند ذلك الحد.

اقترحت عليها قائلةً: "إميلي، فكري أن تطرحي على نفسك السؤال التالي (كيف أشعر الآن؟)".

فقالت: "كيف أشعر؟ أشعر... لا أعرف كيف أشعر الآن. أنا أعلم كيف يشعر كلاي وكذلك روب ونيكول وأنجيلا، ولكنني لا أعرف شيئاً عن مشاعري".

"حسناً. لست بحاجة لأن تعرفي الآن، فقط استمرّي بطرح هذا السؤال على

نفسك، وسوف يقفز الجواب في عقلك في الوقت المناسب، أعدك بذلك. إن الأمر برمّته يعتمد على تكرار الممارسة ليس إلا".

أجابت إميلي: "ولكن الحالة الطبيعية بالنسبة لي هي أن أكون حزينةً وكئيبةً وفاقدةَ الإحساس. لقد تعلمت أن لا أفكر بمشاعري أو أحس بها، لأنني عندما أفعل ذلك أصاب بالإحباط والحزن، إذاً من الأفضل لي أن أتوقف عن التفكير بها كلياً".

"وهل هذا أفضل برأيك؟" سألتها.

"نعم".

"نعم؟".

"لا، ولكنه أفضل من الشعور بالحزن والإحباط".

فقلت لها مؤيدةً: "أنت محقّة. إن الإحساس بمشاعرك هو أمرٌ خطيرٌ إلى أن تتمكني من الحصول على مهارات أخرى تمنعك من الانزلاق في هوة الإحباط". فهزّت إميلي رأسها موافقةً. ثم تابعت حديثي إليها: "لن أطلب منك أن تدركي مشاعرك وتكتشفيها إلى أن أضع لك بعض المخططات الآمنة التي ستجعل مشاعرك تلك متوازنة".

"جيد".

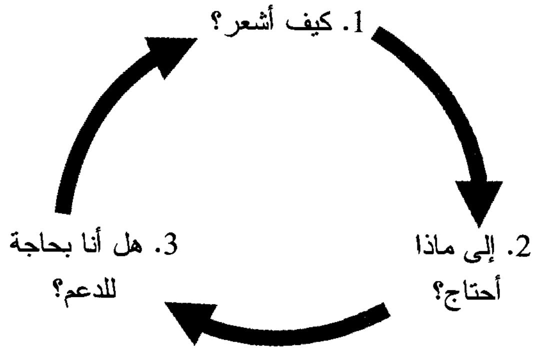
"هل أنت مستعدة للمحاولة ثانيةً؟ كرّري طرح السؤال مرة أخرى: كيف أشعر الآن؟".

فتحت إميلي فمها، ولكنها لم تجب بشيء. "أكره هذا السؤال. أشعر أني في قمة الغباء، مع العلم أني امرأة ناجحة ومثقفة، أتقن تأليف المقطوعات الموسيقية وأجيد اللغة اليابانية ولكن عندما يحين الوقت للتفكير بما أشعر به الآن أشعر بأنني... فاشلة". كانت إميلي حذرةً نوعاً ما وخائفة وغاضبة قليلاً.

ضحك الرجل الذي يجلس إلى جوارها ضحكةً خافتةً، ولكنني كررت السؤال: "ما المشاعر التي تنتابك الآن؟".

أجابت: "خائفة حتى الموت".

دورة تربية النفس



"ما هو الإحساس الأساسي الذي يختبئ خلف ذلك؟ هــل هــو الغضــب؟ الحزن؟ الخوف؟ أم الشعور بالذنب؟".

"أشعر... بالخوف" قالت إميلي.

"ممتاز، فأنت تشعرين بالخوف أساساً".

هزَّت إميلي رأسها وهي تشعر بقليلٍ من الامتعاض.

الإحساس بالمشاعر وتركها تتلاشى

تابعت حديثي مع إميلي قائلةً: "تشعرين بالخوف. كل ما عليك فعله الآن هو الإحساس بهذا الشعور بالتحديد وتركه يتلاشى تدريجياً. يمكنك فعل ذلك".

جلست إميلي بضع لحظات ثم بدا وجهها شاحباً وقالت: "لا أشعر بالخوف يتلاشى وإنما بدأت أشعر باللامبالاة".

"هذا جيد. بدأ إحساسك الحقيقي بالظهور، أليس كذلك؟".

"أجل".

"ثم اختفى ثانيةً؟".

"هذا ما حدث بالضبط" أجابت إميلي.

"إذاً بدل أن تُفزعي نفسك بالتفكير بأنك من المستحيل أن تتعلمي الإحساس بشكلٍ صحيح وأنك فاشلة تماماً في أداء ذلك...".

"كيف عرفت ذلك؟" قالت إميلي مبتسمة باستخفاف.

".. فقط خذي نفساً عميقاً وانتظري. لا داعي للعجلة، فحقيقة إحساسك ستبدأ بالظهور ثانيةً ولكن في الوقت المناسب".

جلست إميلي هادئةً حوالى الدقيقتين.

"لقد بدأ بالظهور ثانيةً، إنه إحساسٌ جيد...".

"ما هي حقيقته؟ امتنانٌ أم سعادة أم اطمئنان أم فخر أم حب؟".

هزَّت رأسها وهي تقول: "أشعر بقليل من... الفخر".

"عظيم. ولكن أعتقد أنك تمتلكين مشاعر أقوى...".

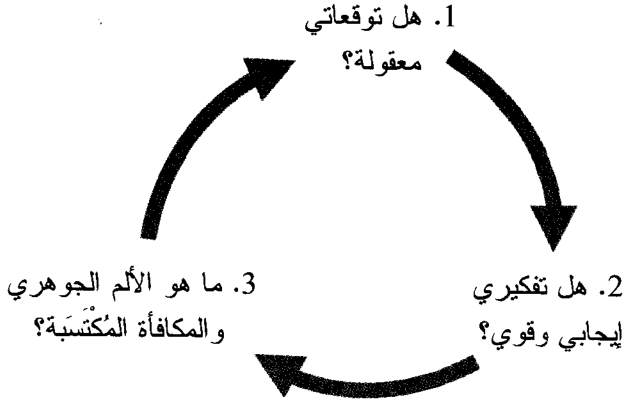
"مشاعر أقوى بكثير. ولكنني إما فاقدة الإحساس أو أن المشاعر تهرب مني".

"إن كانت مشاعرك بعيدةً عن التوازن، فإن ما تشعرين به لن يتلاشى، وإنما كل ما أنت بحاجة إليه هو نصب الحدود لتحتوي مشاعرك وتعودي بنفسك إلى حالة التوازن، وإلاّ فإن الغضب سيتحوّل إلى عدوانية وسيتحول الحزن إلى اكتئاب، وستعمل هذه المشاعر غير المتوازنة على قلب الأمور رأساً على عقب وستقودك إلى الإفراط. وهذا أحد أهم الأسباب الذي يدفعنا لاستخدام مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها معاً".

اعتدلت إميلي في جلستها على الكرسي.

فتابعت حديثي: "إميلي، هل ترغبين بالتحقق من مشاعرك؟". فأجابت بسخط: "لا! أريد أن أضع بعض الحدود، فأنا لا أستطيع قول كلمة لا لأيٍّ كان، وهذا هو السبب الذي يجعل إمكانية تحكمي بحياتي صعبة. كما أنني انهزامية سريعة الاستسلام، فأنا أبدأ القيام بالكثير من الأشياء ولكنني لا أكملها، ولست متأكدة تماماً من أنني سأنهي هذا التدريب. بالإضافة إلى أنني أعلم تمام العلم أنني سأفشل، على الرغم من أنَّ كلَّ من في الغرفة سيجد الحلَّ المناسب لحياته، ولكنني متأكدة أنه ليس بإمكاني القيام بذلك".

دورة وضع الحدود



كانت إميلي تعبّر بوضوح تام عن المشاعر التي تنتاب أولئك المقدمين على تسلق أشجارهم. كانت محقّةً في مخاوفها، فقد كانت قلقة من أنها لن تتمكن من القيام بذلك على النحو الصحيح، وهي بحاجة للوقت والجهد لتتمكن من بناء تلك المهارات، كما أن إميلي لم تكن معتادةً على إنفاق الوقت والجهد المضني في سبيل تطوير أمورها الشخصية. ولكنني الآن أصبحت أقلّ قلقاً على إميلي، فقد كانت مستاءةً بما فيه الكفاية لكي تبدأ باستخدام تلك المهارات، وحالما تبدأ ذلك فإن حبّها لهذا العمل سيحملها إلى أعلى الشجرة ويساعدها على نسيان كل تلك التحدّيات المختلفة التي قد تواجهها أثناء صعودها.

المهارات المُستخدمة للانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل

ثم سألتها: "إميلي، هل باعتقادك أنك تتمين لنمط الحياة تحت الحد الفاصل؟".

"أجل، إلى حدّ بعيد".

"هل ترغبين بتطبيق الدورة الأولى وتنتقلين إلى ما فوق الحد الفاصل؟".

كانت إميلي تواقة لتحصل على بعض الراحة فأجابت: "قطعاً ومن دون أدنى شك".

"ما ستقومين بتطبيقه الآن هو أن تكوني بعيدة تماماً عن التوازن وتكوني تحت الحد الفاصل بكل ما في هذه الكلمة من معنى...".

"أجل".

"ثم ستخرجين مجموعة المهارات تلك وتستخدمينها وتراقبين نفسك وأنت تنتقلين إلى ما فوق الحد الفاصل نحو حالةٍ من التوازن".

"لست على علمٍ بالطريقة التي يمكنني فيها القيام بذلك" قالت إميلي.

"لست مضطرةً لذلك، فهذا هو سبب وجودي هنا. فقط تظاهري أنني مصففة الشعر. اجلسي على الكرسي وأنا سأساعدك في استخدام تلك المهارات".

"جيد، لقد أعجبتني تلك الفكرة".

"أنت مستاءةٌ من أشياء عدة، لماذا لا تختاري أحدها لنبدأ بتطبيق الدورة عليها؟".

"وكيف برأيك سأبدأ الحديث عنها؟" سألت إميلي.

"قولي ما تعرفين فقط".

"لا، لست أعرف".

"إميلي، لا داعي للعجلة. خذي كل الوقت الذي تحتاجين إليه".

جلست إميلي صامتة لبضع دقائق ثم قالت: "حسناً، ما يقلقني كثيراً هو أنني هشّة عاطفياً، وأنا خائفة جداً لأنني لا أملك قوّة الشخصية. فأنا أقوم بما يجب أن أقوم به بدلاً من أقوم بما أحبُّ أن أقوم به، وأواصل العمل في حياتي باندفاع، وأعتني بكل من هم حولي إلاّ أنني أشعر بالوهن والضعف بعدئذ. لدي الكثير من الأشياء التي تجعلني أشعر بالامتنان والشكر لوجودها كزوجي وأطفالي ومنزلي، فلماذا لا أستطيع أن أشعر بالسعادة؟ أكره هذا الوضع حقاً".

التدفّق (الانسياب) الطبيعي للمشاعر

"إميلي، إن أفكارك تلك تتحوّل إلى مشاعر. إنها بداية جيدة. إبدأي باستخدام **الاندفاع (التدفّق) الطبيعي للعواطف (للمشاعر)**، واشعري بكل إحساس ينتابك، ثم عبِّري عنه. إبدأي بالغضب، ثم بالحزن، ثم بالخوف وأخيراً بالإحساس بالذنب".

كان وجهها مفعماً بالأحاسيس، فتابعت في محاولة للضغط عليها: "إميلي، ركزي على جسدك وانتظري أن يرتفع كل إحساس عبر بطنك، ثم عبري عنه كما هو تماماً، ولا تحاولي أن تتحدثي بطريقة الأستاذ أو المؤلف. استخدمي مفردات بسيطة جداً واجعلي الجمل قصيرة وسريعة. فرّغي كل مشاعرك الدفينة، وعندما تنتهي من أحدها انتقلي مباشرةً نحو الإحساس الآخر".

"حسناً، ولكنني لا أشعر بالغضب، إنما أشعر بالحزن".

"هذا جيد، ولكن أرجوك خذي الوقت الذي تحتاجين إليه ولا داعي للعجلة. وإن كنت ترغبين بأخذ بعض الوقت للبحث عن إحساسك بالغضب فلا مانع".

سكتت إميلي لحظات، ثم اتسّعت عيناها وقالت: "ها هو... أشعر بالغضب لأن أمي كانت فقيرة جداً... وأكره تخلّي والدي عنا... أشعر بالغضب لأنهم لم يمنحوني مثل تلك المهارات... أكره إحساسي بالضعف.. وهذا ما يجعلني حزينة..".

"عملٌ جميلٌ إميلي. انتقلي إلى جسدك، ابحثي عن الحزن وعبِّري عنه بسرعة وقولي: أشعر بالحزن لأنني...".

"أشعر بالحزن لأنني أصبحت مكتئبة جداً.. أشعر بالحزن لأنني لست سعيدة.. وأشعر بالخوف من أن لا أشعر بالسعادة أبداً... كما أشعر بالخوف لوجود خطأ ما في حياتي... أشعر بالذنب". توقفت إميلي عن الكلام ثم تابعت: "لا أشعر بالذنب. لا أشعر بالذنب على الإطلاق، فهذه ليست غلطتي".

إن السيطرة على الإحساس بالذنب والغضب هو الأصعب لدى معظم الأشخاص.

اقترحت عليها قائلةً: "إميلي، إن الإحساس بالذنب يختلف كثيراً عن الإحساس بالخجل والخزي. فكري بالإحساس بالذنب على النحو التالي وقولي: ماذا كان دوري فيه. وتأكدي من أن معرفتك لدورك الحقيقي فيه سيمدك بالقوة، ولكن في المرة القادمة حاولي أن تفعلي ذلك ولكن بطريقة مختلفة".

"لا أحب أن أخطئ أبداً" قالت إميلي.

"يا للأمر المُحزن".

"ماذا تقصدين؟".

"إن كنت لا تفضلين وقوعك في الخطأ، فهذا يعني أنك تشعرين كالأطفال الذين يخافون الوقوع في الخطأ خشية العقاب. أي أن الرسالة لم تصلك وهي أن والديْك يحبانك بالتأكيد بغض النظر عن أخطائك وبالرغم من أنهم يضعون الحدود لتصرفاتك".

تطبيق الدورات

إن هذه الطريقة الخاصة لاستخدام المهارات فعَّالة جداً عند الشعور بعدم التوازن

1. **دفتر اليومية:**
ابدأ التحضير لاستخدام المهارات بكتابة حقائق ما يزعجك، واجعل كتابتك تتضمن الحقائق فقط بعيداً عن المشاعر.

2. **طبّق الجزء الأول من الخطوة 1 (دورة تربية النفس) بالتعبير بطريقة التدفّق الطبيعي للمشاعر كأن تقول مثلاً:**
"أشعر بالغضب لأن..."
"أشعر بالحزن لأن..."
"أشعر بالخوف لأن..."
"أشعر بالذنب لأن..."

3. **طبّق الخطوة 2 (دورة وضع الحدود) للانتقال بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل:**
"هل توقعاتي معقولة؟"
"هل تفكيري إيجابي وقوي؟"
"ما هو الألم الجوهري؟"
"ما هي المكافأة المُكتسَبَة؟"

4. **الآن أكمل الخطوة 1 (دورة تربية النفس):**
"ما الذي أحتاج إليه؟"
"هل أنا بحاجة للدعم؟"

هنئ نفسك عند انتهائك من تطبيق الدورة الأولى

"لا أعتقد أن والديَّ من وضع الحدود، ولكن ظروفي فعلت ذلك، فقد كنت مضطرةً للعناية بالجميع، وكنت مضطرةً أيضاً للقيام بذلك على الوجه الأمثل وإلا فإن الخطأ سيسبب المشكلات".

"إذاً ستساعدك مهارة (أشعر بالذنب) على الشفاء، وبإمكانك معالجة نفسك بشكل مختلف عن طريقة العلاج التي خضعت لها في بداية حياتك. ودعيني أسهّل الأمر عليك، فتطبيق هذا المنهج لا يتمّ بطريقة واحدة ومحدَّدة، فبدلاً من قولك (أشعر بالذنب لأني...) ربما يكون من الأفضل أن تقولي (أتمنى لو أنني...)".

تدخّلت إميلي في الحديث بسرعة قائلةً: "إذاً أتمنى لو أنني صرخت في وجه والديَّ يوماً لكي أُلفِت انتباههما..وأتمنى لو أنني لا أشعر بالكآبة بعد الآن".

"إميلي، إن القوة التي تكمن في مهارة (أشعر بالذنب) تعتمد على سردك الدقيق والواضح لدورك والمساهمة التي قمت بها وليس للوضع بشكل عام".

هزّت رأسها وقالت: "أشعر بالذنب لأنني كنت سلبيةً بالتأكيد وانغمست في ضعفي ورحت أتلذّذ وأستمتع بالإشفاق على نفسي بدلاً من أن أتحرَّك لأخرجها من هذه الحالة".

جلست إميلي صامتة بعض الوقت ثم قالت: "أشعر بالذنب أيضاً لأنه بحوزتي الكثير من النِعم ولكنني لا أعطيها حقَّها في التقدير".

أصبحت إميلي هادئة جداً، تماماً كأي شخص منا عندما يعبّر وبوضوح عن مشاعر كان يحتجزها داخله لمدةٍ طويلةٍ فتندفع نحو الخارج بسرعة، وهذا ما حدث مع إميلي تماماً.

"هل انتهيت؟" سألتها، فهزَّت رأسها بالإيجاب. تابعت قائلةً: "لقد قمت بعملٍ عظيم. هل تشعرين بأنك أفضل حالاً".

ابتسمت إميلي بضعف وقالت: "أجل، إلى حدٍّ ما".

"عندما تصبحين جاهزة، بإمكانك الانتقال إلى دورة وضع الحدود والتي بإمكانها أن تمدّ حياتنا بالقوة والأمن".

"أعلم ذلك، ولقد أخبرتك أنني لا أملك شيئاً منها".

"كيف لك أن تعرفي؟".

"أنا أعلم وحسب".

ما مقدار السعادة التي تتوقع أن تشعر بها؟

"حسناً، ما هي برأيك توقعاتك غير المنطقية والتي تشكّل أساساً لتلك المشاعر التي عبّرت عنها للتو؟".

"باسترجاع ما حدث، أعتقد أن تلك التوقعات غير موجودة أو أنها صعبة التحقيق كما لو أنه هناك طريقة وحيدة للقيام بعمل ما على أكمل وجه".

تأوّه عدة أشخاص من الموجودين وابتسم آخرون. قلت لها: "إذاً، ماذا يكمن من توقعات غير منطقية تحت تلك المشاعر التي عبّرت عنها؟".

شحب وجه إميلي، ثم قالت: "أعتقد أن توقعاتي غير المنطقية هي أن أشعر يوماً ما بالسعادة وأن لا أكون مكتئبةً بعد الآن".

ضحكت إميلي قليلاً ثم هدأت وقالت: "هل بإمكانك أن تتخيلي ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟ لا أستطيع التصديق أنني أفعل هذا بنفسي".

"وما هي توقعاتك المنطقية في الوضع الذي أنت عليه الآن؟".

"ما هي توقعاتي المنطقية الآن؟ لا أعرف".

"إن كل شخص مختلفٌ عن الآخر، وقد تكون توقعاتك المنطقية هي ما تشعرين به في بعض الأحيان من سعادة وبالضعف والإحباط في أحيان أخرى".

قاطعتني إميلي بسرعة قائلة: "فعلاً إن توقعاتي المنطقية هي مجرّد إحساسي بالسعادة في بعض الأحيان وبالإحباط والضعف في أحيان أخرى".

"إميلي، إن اقتراحي لتلك التوقعات لا يعني بالضرورة أنها صحيحة بالنسبة لك. من المهم جداً أن تغوصي في أعماقك وتبحثي عن توقعاتك المنطقية الحالية

تبعاً لما أنت عليه الآن. إن قوة هذا المنهج تعتمد على مبدأ التآلف مع نفسك، وإن كل ما يمكن للحلّ أن يقدمه هو الخبرة التي تساعدك في تأسيس بناء الألفة هذا حجراً بعد الآخر. يعتمد هذا المنهج على أسئلة لا أحد غيرك يستطيع الإجابة عنها".

تابعت إميلي: "أعتقد أن توقعاتي المنطقية هي حصولي على تلك المهارات وإتقانها كي لا أشعر بعد الآن بالمزيد من الكآبة".

"إميلي، هل باعتقادك أنك، وحتى بعد إتقانك لتلك المهارات، لن تشعري بالضعف والكآبة ثانية تحت أي ظرف حتى لو كان ذلك الموت أو المرض أو فقدان العمل أو أي حدث آخر في هذا العالم؟".

هزّت إميلي رأسها وابتسمت ثم أجابت: "لا هذا غير معقول".

"إذاً فالتوقعات المعقولة هي...".

"هي إمكانية إتقاني لتلك المهارات وعلى الرغم من أنني سأشعر بالإحباط والضعف في بعض الأوقات إلا أنه كلّما زاد إتقاني لتلك المهارات كلما زاد إحساسي بالسعادة".

"عظيم. الآن أنت بحاجة لتثبيت تلك التوقعات وجعلها قوية. استخدمي فقط بقية الأسئلة المطروحة في تلك الدورة".

"حسناً، هل أفكاري الآن إيجابية وقوية؟" قالت إميلي ولكنها استطردت مباشرةً: "بالتأكيد لا! هل تعلم ما أقوله لنفسي بشكلٍ آلي؟ إنني لن أكون سعيدةً على الإطلاق".

"لا عجب في أن تشعري بمثل هذا القدر من الخوف. ما الذي يمكنك أن تقوليه لنفسك الآن من كلام إيجابي وقوي والذي بإمكانه أن يدعم ويشجع توقعاتك المعقولة الجديدة؟".

"إن الفكرة الإيجابية والقوية التي يمكنني قولها الآن هو أنني قادرة على إحداث المزيد من السعادة في حياتي".

"كان هذا رائعاً" أجبتها بابتسامة. استجاب العديد من الحاضرين لكلام إميلي وهزوا برؤوسهم مؤيدين ومشجّعين لكلامها.

"إميلي، إن الأسئلة الأخيرة من دورة وضع الحدود هي الأكثر قوةً، حيث يمكنك أن تشعري معها بتحولات عظيمةٍ واسعة. إن أجبت عن تلك الأسئلة من أعماق قلبك، ومن إحساسك العميق ومعرفتك لنفسك، فسوف تنتقلين بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل. إنها تجربة مذهلة، وكلما تكرر استخدامك لأسئلة هذا المنهج فستشعرين بضغط دمك وهو ينخفض وبجسدك يرتخي ويرتاح، وستشعرين بالأمان والسلام والمتعة والقوة".

ينقلنا الإحساس بالألم الجوهري إلى ما فوق الحد الفاصل

إن الألم الجوهريّ هو السلبيات وحقيقية النفس البشرية التي يجب أن تواجهها لتواصل توقعاتك المعقولة. أما الفوائد (المكافآت) المُكتسبة فهي الإيجابيات والمزايا ونِعم الحياة التي ستحصل عليها إن واصلت عملك في هذا المنهج. وإن تطبيق خطوات هذا المنهج مرةً بعد الأخرى هو الطريقة الأمثل لنتمكن من تدريب عقلنا ومشاعرنا ونسمو بأنفسنا من الداخل إلى الخارج.

وكلّما طبّقت خطوات هذا المنهج أكثر كلما لاحظت مزيداً من التغيرات المدهشة في نفسك. فعلى سبيل المثال، ستلاحظ أن إحساسك بالألم الجوهري سيظهر مرةً بعد الأخرى، ولكن أحاسيس الألم الجوهري هذا هي وقائع الحياة وحقائق النفس البشرية التي لم تعمل بيئتك على تحضيرك لقبولها والتعامل معها. ومن الأمثلة على هذا قولنا: أشعر أنني لست تحت السيطرة، أو سوف يرفضني بعض الأشخاص، أو الحياة صعبة، أو قولك: لا أستطيع أن أتوقف عن التذمّر والأهمّ من هذا كله أنني أشعر بالوحدة.

إن كنت تشعر بالألم الجوهري هذا بشكلٍ متكرر عند تطبيقك لهذا المنهج فإن هذا يجعلك تقبل حقيقة النفس البشرية عاطفياً وروحياً وليس فكرياً فقط. ستبدأ الحياة بالتغير وستجد نفسك تتقبل مشاعر الألم التي لا مناص منها في هذه الحياة وتحاول أن تتجنبها في كثيرٍ من الأحيان. وكأمثلة على ذلك قولنا: أشعر أنني أملك بعض إمكانيات التحكم، وأستطيع أن أستخدمها، أو قولنا: إن الآخرين لا يحبونني ولكني أحب نفسي، أو: الحياة صعبة ولكنها مليئة بالسعادة والمتعة، أو: لا

أستطيع دائماً أن أحصل على ما أريد، ولكن في بعض الأحيان أستطيع، أو قولنا: على الرغم من أنني أشعر بالوحدة، إلا أنني أملك نفسي.

عندما شرحت هذا لإميلي في بادئ الأمر، كانت إجابتها واضحة ومحددة: "هذا ما أحتاج إليه تماماً".

"أنت تبلين بلاءً حسناً إميلي، ولكن ما عليك سوى أن تبقي مستعدةً لتطبيق الدورة الأولى والتي ستصبح أسهل مرةً بعد مرة. إذاً بالنسبة لك، ما هو الألم الجوهري باعتقادك الذي لديك والذي يمكن أن تواجهي به توقعاتك المعقولة الجديدة؟".

"أنا إنسانةٌ عرضة للكتابة والحزن. وأعلم أنني كلما أحرزت تقدماً في تلك المهارات فإن هذا سيقلل من إحساسي بالحزن كثيراً، وهذا ما يحزنني أيضاً".

"ما هو الألم الجوهري الذي ستواجهينه؟".

"هو أني لست إنسانة مثالية".

"إنك لست إنسانة مثالية".

"أجل".

"قوليها ثانيةً إميلي ولاحظي عندما تفعلين ذلك كيف ستتصاعد أحاسيسك من تلك الكلمات كما يتصاعد البخار من الماء المغلي. لاحظي كيف ستشعرين بها في جسدك واستمري في الشعور بها إلى أن تتلاشى، وهذا ما سيحدث بشكل طبيعي".

هزَّت إميلي رأسها، ثم مرَّت دقيقة أو دقيقتان ولاحظتُ بعدها أن ملامح وجهها تتغير وتبتهج، فقلت لها: "ابحثي الآن عن الفوائد المكتسبة وعن المنفعة الطبيعية أثناء متابعتك لهذه الأحاسيس".

أغلقت إميلي عينيها لبعض الوقت، ثم بدأ الانفعال والحماسة يغطيان وجهها وقالت: "إن الألم الجوهري الذي أشعر به هو أنني لست مثالية، والفائدة التي كسبتها هي أنني لست مضطرة لأن أكون كذلك".

كانت ابتسامة إميلي تتسع رويداً رويداً، لقد استطاعت أن تنتقل بنفسها إلى

ما فوق الحد الفاصل، فتحمَّس كل من في الغرفة واقتنع بعملها. عندما تستمع لشخص يطبّق الدورات فإن الأسئلة التي يطرحها على نفسه والإجابات عليها تشجعك وتغذيك أيضاً، وتقوي مهاراتك وتوقظ روحك.

الآن أصبحت فوق الحد الفاصل..

"إميلي، لقد استخدمت مهارة الاندفاع (التدفق) الطبيعي للعواطف (للمشاعر) لكي تكتشفي نفسك وتعرفيها وتفخري بها. ولقد طبّقت دورة وضع الحدود الفعالة لتنتقلي بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل وتشعري بالأمان والقوة. والآن وبعدما أصبحت فوق الحد الفاصل، بإمكانك أن تحددي وبدقة ما تحتاجين إليه وتطلبين الدعم لتلبية تلك الاحتياجات بشكل أسهل".

"ما أحتاج إليه هو... أن أكون أكثر إشفاقاً على نفسي وأن أتذكر دائماً أنني لست مضطرة لأن أكون مثالية ومدهشة. أنا بحاجة لأن أفعل ما بوسعي للبدء بتطبيق تلك الدورات".

"هل أنت بحاجة للدعم؟".

"لا".

"أنا أعلم أنك معتادة على القيام بكل شيء بنفسك، ولكن أرجو أن تأخذي بعين الاعتبار أن الدعم الذي قد تطلبينه سيجعلك تشعرين بالأمان".

"قد أحتاج بعض الدعم من زوجي، وبإمكاني أن أطلب منه الاستماع إليّ فيما أن أطبّق تلك الدورات".

"كيف هو إحساسك الآن إميلي؟".

فكرت للحظة ثم أجابت: "رائع. أشعر بالسعادة والاسترخاء... والفخر".

كنت سعيدةً أيضاً، فلقد استطاعت إميلي أن تطبّق الدورة الأولى بشكل جيد. لقد استخدمت جميع أدواها لتنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل، على الرغم من أن الشبكات العصبية في مركز الإحساس في دماغها لا تؤيد هذه الحالة من التوازن، وأعلم تماماً أنها ستجد نفسها وقد عادت ثانية وبسرعة إلى نمط الحياة تحت الحد الفاصل.

وخلال عدة أسابيع لاحقة استمرَّت إميلي في البحث عن أكثر الرغبات إلحاحاً بالنسبة لها في هذه الحياة. كانت إميلي مُحبطة وراحت تعبّر عن سخطها وغضبها للمجموعة قائلةً:

"لا أستطيع الاستمرار هكذا.. فأنا أنسى دائماً التحقق من إحساسي. أعلم أنه من الضروري جداً مواصلة البحث والتحقق من مشاعري، ولكنني لا أفعل ذلك. كل ما في الأمر أنني أحس بالخدر واللامبالاة أو أتحول للدخول في عالمي الخاص من مشاعر الأسف والحزن على نفسي. ولكنني في الوقت الحالي ألاحظ تلك الصفات في نفسي والتي لم أكن أدركها سابقاً، وكنت فيما مضى أستطيع أن أرى ليس حزني فقط ولكن ابتعادي عن عالم الأحلام ولامبالاتي وانعدام أحاسيسي، وأكثر ما أكرهه على الإطلاق هو فقداني السيطرة على رغباتي عندما تتجلى لي وبوضوح، إنها حالة صعبة حقاً".

أجبتها: "إنها فعلاً كذلك، ولكنها تصبح أسهل فأسهل بمرور الوقت. وبالنسبة لي لا أشعر بالقلق حيال الأجوبة التي توصّلت إليها حتى الآن، ولكن ما يهمني أكثر هو استمرارك بطرح تلك الأسئلة على نفسك (كيف أشعر الآن؟) و(ما الذي أحتاج إليه؟) وعاجلاً أم آجلاً ستصبح الإجابات الحقيقية عن تلك الأسئلة واضحة لك تماماً.

التوازن: فاكهة إميلي المفضّلة

استمرَّت إميلي حوالى الثلاثة أسابيع في طرح تلك الأسئلة على نفسها قبل أن تتوصَّل لمعرفة أكثر رغباتها إلحاحاً في هذه الحياة. وصلت إلى الاجتماع في وقت مبكر وراحت الكلمات تخرج من فمها بحماسة.

قالت: "لقد فعلتها! لقد عرفت أكثر رغباتي إلحاحاً في هذه الحياة، وهي ليست أن أصبح عازفة بيانو أو أمّ مثالية. إنها رغبة أكثر أهميَّةً من كلِّ ذلك، إنها التوازن العاطفي".

ثم تابعت: "عندما كنت طفلةً صغيرةً، كانت أمي تخبرني دائماً أنني شديدة الحساسية، أما زوجي فكان يتشاجر معي دائماً بسبب تساهلي تجاه الإساءة

والإهانة، لذا اعتقدت أن شخصيتي ميَّالة للتلذذ بالأذى وأنني أعاني من مشــكلاتٍ عاطفية. إذاً فإن فاكهتي المفضّلة ودون أدنى شكّ هي التــوازن العــاطفي. لقــدْ أصبحت على يقين أنني لو أتقنت ما يكفي من تلك المهارات فإن بقيــة أحلامــي ستتحقق مهما كانت".

لقد عقدت إميلي صفقةً رائعةً: أصبحت ميَّالة للحلم وتحديد ماهيــة هــذا الحلم، واستخدام المهارات والانتقال فيما بينها من المرة الأولى لاستخدامها. لقــد بدأت بالصعود الآن.

3

طريق سهلة

على خلاف إميلي استطاع توم أن يحدِّد رغباته الأكثر إلحاحاً في الحياة عندما كان في الرابعة من عمره. وبعد عدة عقود من العمل بنشاط وتصميم بلغ الهدف الذي حدَّده لنفسه ولكنه اكتشف أن هذا الحلم الذي كان يسعى جاهداً لتحقيقه كان فارغاً وعديم الجدوى.

وفي الجلسة الأولى بيني وبين توم لم يكن مستعداً للتفكير بالانضمام للمجموعة، وكان انطباعي الأول عنه أنه رجلٌ جذّاب جداً يتمتع بسحر خاص يجعلك تشعر بالطمأنينة معه. كان لتوم شعرٌ بنيٌّ غامقٌ جداً وابتسامةٌ صبيانيةٌ عريضةٌ، وأما قامته فطويلة ونحيلة وبدا أنيقاً مرتّباً إلى أبعد الحدود في بذلته الأنيقة من ماركة أرماني.

اعتدل في الكرسي المقابل لي وقال: "جئت إلى هنا لكي أراك لأنني فقط حزين ومضطرب. لست أدري كيف تركت حياة الطفولة الجميلة لأدخل في حياة أخرى مليئة بالعديد من المشكلات. أريد أن أعرف ما حدث".

فقلت له: "إننا لا نحاول بعملنا هنا أن نكتشف أي حدث خارجي". صمت توم لحظة ثم راح يحدّق في عينيَّ مباشرةً بنظرةٍ لا تخلو من التهديد ثم تابع قائلاً:

"بإمكاني أن أعدَّ لك الآن نصف دزينة من المشكلات التي أشعر أنها جاثمةٌ فوق رأسي".

"لست بحاجة للقيام بذلك توم، فهي مجرد مشاكل، وسوف أشجّعك وأحثّك على تخيلها وكأنها تفاحات على الشجرة".

وفي تلك اللحظة شعرت أن توم كان قلقاً لاعتقاده بأني مجنونة وبأني أحاول خداعه عندما طرحت هذا التشبيه. ولكننا في هذا المنهج نستخدم الكثير من الصور

الأساسية التي تُعتبر دعامةً للأفكار الطفولية البسيطة غير المعقدة التي نحاول استخدامها بدلاً من أفكار البالغين المعقدة والمتكلّفة، حيث إن إضفاء العقلانية شكلاً ومضموناً على هذا المنهج يعوق من السير نحو الأمام قدماً لبلوغ الحلّ المناسب.

تابعت حديثي: "عندما ينضج التفاح فإنه يسقط وبشكل طبيعيٍّ من على الشجرة. إن عملك يتركّز على تغذية الشجرة بإرواء جذورها. وفي كل مرة تستخدم فيها مهارة تربية النفس فكأنك ترشُّ القليل من الماء على الشجرة. وفي كل مرة تستخدم فيها مهارة وضع الحدود فكأن قطرات أخرى من الماء تتسرب نحو الجذور. ركّز فقط على تغذية الشجرة ثم تراجع خطوةً نحو الوراء وراقب التفاح وهو يسقط نحو الأسفل. تلك هي المساعدة التي يمكنني أن أقدمها لك".

تململ توم في كرسيه، ثم حاول الاسترخاء ولكن باستخفاف ولامبالاة.

"ما زلت ترغب باكتشاف الأسباب، أليس كذلك" قلت له.

"صحيح".

فهززت كتفي استهجاناً وقلت له: "بإمكاني أن أساعدك إلى هذا الحدّ: فهناك طريقٌ سهلة وواضحة لتعيش حياة تملؤها التعاسة وخيبة الأمل وطريقٌ أخرى مساوية لها في البساطة والوضوح للتخلص من خيبة الأمل تلك".

"أنت لا تعرفين خلفية حياتي، ولو عرفت فلن تقولي هذا الكلام. أنا لست حالةً سهلةً، كما أنني غامضٌ إلى أبعد الحدود". أجاب توم ببرود.

لا يمكنك شراء المهارات ولكن يمكنك الحصول عليها

ابتسمت بيني وبين نفسي وانتابتني رغبة بمعانقة هذا الرجل، فكم كان شجاعاً ليتمكن من الحديث عن هذا المنهج، وكم كان رائعاً لأنه مستعدٌ كل الاستعداد لأن يكون صريحاً ومباشراً. بالطبع كان شخصاً مراوغاً! فلماذا يرغب رجلٌ ذكيٌّ إلى أبعد الحدود وناجحٌ جداً بالتعمّق في مرجل مشاعره الحارّ إلى درجة الغليان ليعود بها إلى حالة التوازن؟ كان عقل توم الباطن يحاول الرفض وعدم الإذعان على أمل أن يتمكن من شراء الراحة التي تخلّصه من مشاكله، كأن يشتري نظام راديو

جديد، أو سيارة أفضل، أو يتعرّف إلى امرأة أكثر شباباً وأناقة، أو يعمد إلى تحليل مشاكله نفسياً وهذا ما سيؤدي لاختفاء مشاكله تلك ولن يكون بحاجة للقيام بهذا العمل.

"لقد نشأت كطفلٍ ذكي في قرية صغيرة في ولاية جورجيا، ولقد علمت منذ أن بلغت الرابعة من عمري أني لا أريد أن أكون فقيراً وأن رغبتي الأكثر إلحاحاً كانت المال الذي كان يملكه أولئك الذين نشاهدهم في التلفاز. كنت أدرس جيداً في المدرسة ولكنني كنت متأكداً من أنني أبذل الجهد الكافي الذي يؤهلني لدخول جامعة جورجيا، ثم طلبت الانتساب إلى كلية الحقوق واستطعت أخيراً أن أجتاز امتحان القبول".

وفيما كان توم يسرد تفاصيل طفولته بصبر كنت أحاول أن أقارن بين صورة الصبي الفقير الوضيع من قرية في ولاية جورجيا وبين هذا الرجل الذي يجلس أمامي بكامل أناقته وترتيبه.

"وبعد التخرج توجَّهت فوراً للعمل في شركة للمحاماة والتي واصلتُ العمل فيها مدة عشرين عاماً إلى الآن". ذكر لي اسم الشركة وهي واحدة من أكبر وأهم شركات المحاماة في البلد.

تابع توم: "وأثناء عملي ضمن نظام الساعات المأجورة بدأت بجمع النقود بالقدر الذي لم أكن أحلم به يوماً، ولكن الثمن الذي دفعته على مرّ السنين كان غالياً. كنت أعمل ستين ساعة في الأسبوع وأقضي نصف وقتي على الطريق لذا لم أستطع أن أتواصل مع أطفالي كما كنت أرغب.

وحين جاء ذاك اليوم الذي أصبحت فيه شريكاً في شركة المحاماة كان بحوزتي نقود أكثر من حاجتي بكثير. وذات صباح استيقظت وأنا أشعر بالانزعاج و لم يكن السبب هو المرض أو قلة النوم وإنما كان سببه إحساسي الرهيب بالوحدة".

سكت توم قليلاً إذ يبدو أنه كان يشعر بألم تلك الذكريات ثم واصل قائلاً: "كان ولداي يدرسان في الجامعة، وكان الأصغر بينهما واسمه نيك غاضباً مني جداً لدرجة أننا لم نكن نتبادل الكلمات على مدى أشهر، وكانا كلاهما لا يتصلان بي إلا عندما يحتاجان إلى المال. لقد عشت وحيداً، فأنا وزوجتي كارين انفصلنا منذ

عامين تقريباً، فقد كانت تشتكي مني لأني أكثر من الشراب وتتهمني بأني مستقلّ عاطفياً، ولكنها أخيراً هدّدتني بأنها ستغادر المترل إن لم أحاول أن أجد حلاً لمشكلة إدماني على الشراب. ونظراً لإحساسي ساعتها بالضجر والسأم تركتها تذهب، ولكني في الحقيقة رجوتها أن لا تغادر وسعيت أن أنجح في هذه المحاولة كي لا تحقد عليّ وتشوّه سمعتي وصورتي أمام الولدين وخاصة فيما يتعلق بإدماني على الشراب".

كان وجه توم حزيناً: "في الحقيقة ربما كنت أشعر بالوحدة أكثر منها، فمنذ سنوات طويلة مضت لم أعد أحاول الاقتراب منها، إذ كانت تنام بعيداً عني في الجهة الأخرى من السرير لدرجة أنها تكاد تقع فيها من على حافته".

نظر إلي توم بطريقة وكأنه يتوسل إلي أن أفهم ألمه وخيبة أمله فقلت له: "يبدو أنك كنت بائساً وتعيساً تماماً وكنت في وضعٍ لا يُطاق".

"هذا صحيح! كنت أشعر بأنه لا مكان لي لأتوجه إليه. كان جزءٌ مني يرغب بركوب السيارة وقيادتها وصولاً إلى ألاسكا دون عودة، والجزء الآخر لم يكن يرغب بالطلاق لأنني كنت أحب زوجتي، ولكن لم يكن لديَّ أدنى فكرة عن كيفية التعامل معها. أنا لا أنكر أنني كنت أشرب زجاجة أو أكثر من المشروب المفضل ولكنني كنت أفعل ذلك عندما يأوي الولدان إلى السرير، وكان هذا أفضل ما يمكنني القيام به للتعامل مع هذا الحالة المُجهدة".

كانت شدة ألمه واضحة تماماً فقلت له: "أخبرني المزيد..".

البحث عن أحلام جديدة...

"في صباح اليوم الذي أصبحت فيه شريكاً في شركة المحاماة، اكتشفت أن أحلام طفولتي كانت قد أصبحت حقيقة، واكتشفت أيضاً أنه لم يكن بالحلم المناسب لي. وقد بدت لي تلك اللحظة على الرغم من كل الألم الذي تحمله ممتعةً ومفرحةً في الوقت نفسه" قال توم.

طرق أحدهم باب مكتبي، ولكنني لم أردّ فتابع توم حديثه: "لقد تركت نفسي أشعر بالحزن كما لم أشعر به من قبل، ولكن النقطة الحساسة من هذا الألم

أنه كان يجعلني أشعر بنشاط أقرب إلى الإحساس بذبـذبات كهربائيـة منـه إلى الإحساس بالحياة، ثم حاولت أن أجد في أعمق أعماق نفسي إجابةً عن سؤال يلحّ عليَّ دائماً: ما هي الرغبة التي أحتاج إلى تحقيقها أكثر من أي شيء آخر في هـذه الحياة؟".

صمت توم قليلاً وبدا تائهاً في ذكرياته بشكلٍ ملحوظ.

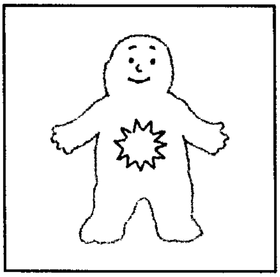
فسألته: "وما كانت إجابتك علـى هـذا السـؤال؟ إن كـان بإمكانـك الحصول على أي شيء في هذا العالم توم، أي شـيء علـى الإطـلاق، فمـاذا سيكون؟".

سكت ثانيةً، ثم شحب وجهه وقال: "الألفة، هذا هو الشيء الذي بإمكانـه أن يكمّل حياتي".

كان بإمكان توم أن يقول وبسهولة أن أكثر رغباته إلحاحاً هي التوقّف عـن العمل المتواصل أو التقليل من تناول المشروب المفضل. وفي الواقـع قـد يكـون التخلّص من تلك الحالات ضرورياً ليضمن له الحصول على المزيد مـن الألفـة في حياته، إلا أن هذه التغييرات قد تقوده إلى منتصف الطريق أثناء صعوده الشـجرة وليس إلى القمة حيث يظهر توازنه الشخصي.

إن قدرة توم على تحديد أكثر رغباته إلحاحاً في الحياة كان أمراً هاماً جداً لأن الذين يصلون إلى قمة الشجرة يحثهم رؤية واضحة لتلك الرغبة والشغف الشـديد لتحقيقها. ربما يعلم توم أنه يجب أن يخفّض عدد ساعات عمله أو ربمـا يجـب أن يفكر بالتقليل من شربه للمشروب المفضل ولكن من المسـتبعد أن تحثّـه هـذه الأهداف على اللجوء لتلك المهارات أو تطبيقها بالشكل الكافي لبلوغ القمة. كان وجه توم لا يزال مُجهداً عندما قال: "لا أستطيع أن أصدّق أن هذا يحـدث لي، لا أستطيع أن أصدق هذا الكم الهائل من الفوضى الذي بين يديّ".

عندما لا نحقق أحلامنا فإن الجزء الأصعب يكون في بعـض الأحيـان هـو الارتباك. إن في فهم المرء ومعرفته لطريقة التعامل مع تلك الصعوبات واقتفاء آثـار الخطوات التي تبعده عنها فرجاً وراحة كبيرين بالنسبة له.



في البداية كان هناك توازن

سألته: "توم، هل أستطيع أن أقص عليك حكايةً؟".

هزّ توم رأسه موافقاً. كان مستعداً تماماً للاستماع، وقد استطاع أن يفضي إليّ بجميع أسراره على الرغم من أنه لم يحقق ما يرغب به فعلاً.

"لقد وعدتك أنه سيكون هناك بعض الأوقات في حياتك التي تشعر فيها بالتوازن، أوقات تكون فيها واعياً تماماً لنفسك ومتّصلاً بقوتك الفطرية الداخلية وصلاحك وحكمتك. ففي داخلك مكانٌ آمنٌ بإمكانك اللجوء إليه دائماً وهو الملاذ بالنسبة لك. وقد لا تحدث هكذا حالة من التوازن إلاّ عندما تكون داخل رحم أمك، أو قد تستمر بعد ولادتك لعدة سنوات، ومن المهم أن تتخيل نفسك تعيش حالة التوازن تلك لأنها تشبه الحالة التي ستشعر بها عندما تتقن العمل مع تلك المهارات وتعود الألفة إلى حياتك".

ردَّ توم: "أنا حقاً لا أعرف. لقد عشت طفولةً هادئةً في قريةٍ صغيرةٍ مليئةٍ بالذكريات الحلوة عن ألعاب البيسبول وحفلات الشواء التي كان يقيمها الجيران، وكنت زعيماً ومديراً للطلاب، ولكن من الصعب تذكر سنوات الطفولة الأولى".

"كل ما أطلبه منك هو أن تحتفظ بتلك الأفكار في ذاكرتك".

"حسناً".

"هناك طريقة أخرى للتفكير بهذا التوازن الفطري الداخلي الذي ولد معك، وهي أن تتخيل حالة التوازن تلك كحبل من الذهب الخالص في أعماقك يمتد عبر جسدك بالكامل، وهو موجود في كل فرد فينا حتى أنت".

أغمض توم عينيه وقد بدا مصدوماً من فكرة أنه لا يختلف عن الآخرين بشيء.

"في كل مرة نتلقى فيها كلمة أو تصرّف لتعزيز التربية لدينا ونحن نكبر يلتفُّ حول حبل الذهب في داخلنا خيطٌ آخرَ يجعلنا أقوى وأكثر اســتمراراً في حالــة التوازن وأكثر قدرةً على تهدئة أنفسنا ودعمها بالراحة، وفي كل لحظة نحصل فيها على الحب الذي نحتاج إليه لنشعر بالأمان يلتف خيط آخر حول حبــل الــذهب أيضاً. وعندما نتقدم في العمر، نشعر بالقوة والأمان فالحبل الذهبي المرن في أعماقنا أصبح متيناً ومسيطراً على تلك المهارات".

" لم تكن طفولتي على هذا النحو" قال توم مقاطعاً وقد اتسعت عيناه.

" لم تكن كذلك؟".

"لا. فأمي عندما تتكلم لا تقل أي شيء من هذا القبيل، أما والــدي فكــان ميّالاً للانتقاد و لم يكن قريباً مني. كان رجلاً جيداً وكانت أمي تحبــه، ولكنــه لم يكن مصدراً للــ..." راح توم يبحث عن الكلمة المناسبة ثم قال: ".. للحــب في حياتي. كان حارساً ليلياً لأحد المصانع التي تقع قرب القرية، وكان يذهب لصــيد السمك ليحصل على بعض المتعة وهو بارعٌ في ذلك، إلا أنه لم يصحبني معه يومــاً ليعلمني الصيد. في الحقيقة، معظم الصبيان يتعلمون من آبائهم. لست أدري علــى كل حال".

هزَّ توم كتفيه استهجاناً وهو ما يزال حزيناً.

"إذاً لم يدعمك والداك بخيوطٍ ذهبيةٍ كثيرة" قلت له بهدوء.

"لا. على الإطلاق".

"يؤسفني ذلك".

"كان والداي يعملان بجد، وكانا يفعلان ما باستطاعتهما".

أخذت نفساً عميقاً، فقدً كان هذا العمل مُؤلماً ولكن الخيارات الأخرى أسوأ بكثير.

تململ توم في كرسيه، فقلت له فوراً خوفاً من أن يشرد بذهنه عني: "من دون تربية وحدود لا يمكننا أن نطور تلك المهارات لدينا، وعندما يحدث هذا نشعر أنه ما من يدٍ حانيةٍ تعطف علينا ولا من أذنٍ تصغي إلينا ولا من نبرة حــبٍّ تــداوي

جراحنا، فتندفن أحاسيسنا في أعمق أعماقنا وتتغلغل أكثر وأكثر وتترك لنا الرواسب العاطفية. ويصبح لديك مخزونٌ من الاضطراب العاطفي بالإضافة إلى كل ما هنالك من اضطرابات أخرى...".

قاطعني توم قائلاً باستخفاف: "كالتعامل مع زوجة سابقة عدائية، وأطفال جشعين، وعملاء كثيري الطلبات؟". وقد دلَّ بكلامه هذا وبوضوح على الجزء اللامبالي منه.

ابتسمت وأنا أتظاهر بالاسترخاء لأجل أن يحافظ توم على هدوئه وقلت: "تماماً".

فكَّ توم أزرار سترته واعتدل بجلسته في الكرسي.

ساد الصمت بيننا للحظاتٍ في انتظار أن تهدأ حالة التوتر قليلاً.

قلت له: "لأنك لم تعرف مهارات التربية ووضع الحدود التي كنت تحتاج إليها في مراحل عمرية مبكرة ولأنك لم تُعالج جراحك وآلامك المدفونة في أعماقك، فإن عواطفك وأحاسيسك تكدَّست في داخلك بحيث لم يَعُد الرجوع إلى داخلك مصدر راحة وسكينة على الإطلاق لأنك فقدت الملاذ والملجأ. إن الألم من الاضطرابات الحالية ومن المخزون الاحتياطي للرواسب العاطفية كان كثيراً جداً".

مال توم نحو الأمام وهو يجلس على كرسيه منصتاً لكلامي باهتمامٍ وتركيزٍ فتابعت: "وإن لم تستطع الحصول على الراحة والسكينة من داخلك، فسوف...".

أطلق توم جواباً سريعاً: "أحصل عليهما من الخارج".

"تماماً. إذاً ستلجأ لاستخدام الحلول البديلة لتشعر بأنك أفضل حالاً، كالإفراط في العمل أو الإفراط في تناول المشروب المفضّل أو الأكل أو الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية وغير ذلك. ولن يكون هناك ضوابط أو روادع لأن السبب الذي دفعك للجوء إلى هذه الإفراطات منطقي تماماً، حيث إن عجزك عن التوجّه إلى داخلك سيدفع بك للتوجّه نحو الخارج، ومهما كان الحلّ الظاهري الذي استخدمته فلن يكون تحت سيطرتك تماماً".

اكفهرّ وجه توم وقال: "أنا لا أتفق معك في الرأي، ولكنني أعتقد أن ما أفعله هو خطأ".

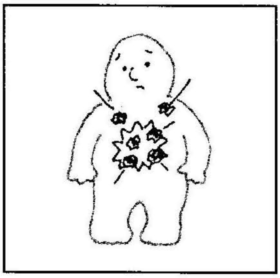
"هل هذا ما أخبرتك به كارين؟".

اضطرب توم وردَّ قائلاً: "أجل. لقد أخبرتني أنني مدمنٌ على الكحول وأني أقتل نفسي".

"هل كنت تفعل ذلك حقاً؟" سألته.

"كنت أقتل علاقتنا".

فسكتنا كلانا.



بوجود القليل من المهارات والكثير من الرواسب العاطفية يزداد الألم.

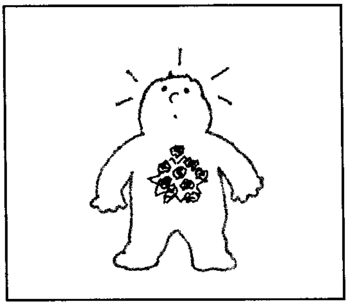
"توم، أنت الوحيد الذي تعرف بشأن إفراطك في الشراب، ولكن بصرف النظر عن إدمانك على المشروب المفضل أو أي حلول ظاهرية أخرى لقد استخدمت...".

"... العمل، التلفاز...".

"... وأعتقد أن هناك الكثير وهو أسوأ من ذلك، فعندما نتخلى عن مشاعرنا وأحاسيسنا وروحانيتنا، نخسر كثيراً. هناك على الأقل أربعة حلول لجأتَ إليها، وأحدها إدمان المشروب المفضل الذي كان مصدر متعة لك، صحيح؟".

"أجل، لطالما كنت أستمتع بتناول المشروب المفضل".

"ويتحوّل مصدر السعادة إلى مصدرٍ للألم، وكذلك ينقلب الوقت الذي ننفقه في الحصول على هذه المتعة إلى كارثة حقيقية، وتتحول شهيتنا لتناول قطعتين من الحلوى إلى رغبة ملحّة لتناول العلبة بما فيها، وتقودنا تلك الرشفات اللذيذة من كأس المشروب المفضل أن نأتي على البقية الباقية من الزجاجة بأكملها".



في بعض الحالات يكون التوازن مفقوداً
والفوائد قليلة فتزداد حالات الإفراط.

سأل توم: "كيف يمكنني أن أميِّز بين تناول المشروب المفضل كمصدرٍ للمتعة عن تناوله كحلٍّ ظاهري؟".

"عندما يسبب لك تناوله الابتعاد عن نفسك".

"إذاً ما هي الكمية التي يمكنني أن أشربها؟".

"لست أدري. ما هي الكمية التي يمكنك أن تشربها دون أن تفقد نفسك؟".

فكّر توم قليلاً ثم أجاب: "كأسان أو ثلاثة".

بدا أنه فكر ملياً بتلك الكمية.

"توم، إن اللجوء لاستخدام الحلول البديلة ينتج عنه مصاعب أخرى تسبب الضرر".

أجاب توم بانفعال واضح: "أعرف هذا".

"كالخلافات المستمرة وإطلاق العبارات المتهورة وتحطيم الصحون والعزلة...".

تنهّد توم ثم هزّ رأسه موافقاً وكأنه يطلب مني أن أتابع.

"إذاً ما زلت تعاني من الكثير من الجروح التي لم تندمل بعد وتحتفظ بالمزيد من الرواسب العاطفية. وكلما زادت الرواسب العاطفية تلك كلما أصبح من السهل على المشاكل والإزعاجات الحالية أن تقودك لتقذف بك تحت الحد الفاصل".

"أي وكأنني أجلس على برميل من المتفجرات".

هززت رأسي مؤيداً له ثم قلت: "ثالثاً، يحاول معظم الناس التحكم بسلوكهم، وتراهم يصرفون طاقة كبيرة في محاولاتهم لاكتشاف وفهم السبب الذي يدفعهم للقيام بما يفعلونه الآن وتستحوذ على عقولهم الأفكار السيئة، وهذا ما يبعدهم عن الاتصال بأنفسهم وهو السبب الأساسي الذي يمكن أن يقودهم للبحث على حل مناسب لهم".

قال توم وهو يحكّ ذقنه: "أنا أفعل ذلك حقاً، فإما تراني أمتنع عن التفكير كليّاً بما يجري أو تراني قلقاً جداً. فأنا أستيقظ كل ليلة وأنا أشعر بالقلق وأفكر بالأخطاء التي اقترفتها وأحاول أن أرسم الخطط لإصلاح ما أفسدته".

"أما التأثير الأخير فهو الأكثر أهمية والأقلّ بهجةً".

ردَّ توم وقد بدأ يغضب: "إلى الآن لم تقل أي شيء مُبهج".

فتابعت: "التأثير الأخير هو أن نتوقف عن النضج".

"أتمنى لو أنني لم آتِ إلى هنا" قال توم وهو مستغرق في أفكاره.

"حالما نتوقف عن العبث في حياتنا الداخلية فلن نكبر أو نتغير. سنواصل نفس نمط حياتنا ونعمل بجد دون أن نذهب إلى أي مكان".

"لماذا؟".

"عندما ننتمي إلى نمط الحياة تحت الحد الفاصل فإننا سنلجأ لاستخدام الحلول البديلة غير المجدية ويصبح المنحني البياني لإحساسنا إما صاعداً أو هابطاً أو أننا سنصبح غير مبالين على الإطلاق. لن يكون لدينا أية مشاعر متوازنة مرئية للعيان، أما من الداخل فسنشعر وكأننا انفصلنا عن واقعنا الحالي فلا نعيش لحظات حياتنا لحظةً بلحظة ولا نشعر بآلامنا وأفراحنا الحقيقية ولا نتعلم أو نتغير وكذلك لا نكبر".

قال توم بسرور: "هذا أنا. أبدو وكأنني شخص راشد، ولكنني أشعر بأني راشد في ظروف خاصة ومحددة، في المحكمة مثلاً أو عندما أكون مع أصدقائي أو عندما أخرج لأي مكان آخر ولكن عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الجنسية أشعر وكأنني في الثانية عشرة من عمري فقط".

ابتسمت وأجبته: "في الثانية عشرة؟".

"أجل".

"إذاً ربما تجد متعةً في تحديد التوقيت الدقيق الذي تشعر فيه أنك تكبر ببطء وذلك عندما تتخلى عن حالة اللجوء إلى داخلك لتشعر بالراحة والسكينة وتلجأ لاستخدام الحلول البديلة غير المجدية".

عدَّل توم جلسته ومال بظهره إلى مسند الكرسي. أغمض عينيه لبضع دقائق ثم قال: "لست متأكداً. عندما كنت طفلاً في السابعة من عمري تقريباً لم أكن راضياً عن طريقة حياتي فقررت أنني لن أبقى في البيت طالما أن هذا يساعدني ويكون مصدر راحتي، فرحت أخرج طوال الوقت للعب البيسبول وممارسة الألعاب الأخرى. عندما بدأت بتدخين المخدرات كنت أدرس في الجامعة، ولقد دخنت لآلاف المرات، وعندما انضممت إلى شركة المحاماة انتقلت لشرب المشروب المفضل ولكنني كنت أشرب بضع كؤوس في الليلة ونادراً ما كان يزيد عن ذلك".

فكّر توم قليلاً ثم قال: "لا أعرف إذا استخدمت الحلول البديلة خلال تلك السنوات. ربما تسمي الانهماك في العمل حلاً ظاهرياً، ولكنني أعتقد أنه لم يكن كذلك في بداية الأمر. كنت أحاول أن أجمع المال بوقت قصير، ونظراً لخلفية حياتي الفقيرة أعتقد أن هذا الأمر طبيعي. ومن وجهة نظري أعتقد أن القوة والمال أصبحا حلولاً بديلة التي لجأتُ إليها، ولكنني لست متأكداً تماماً متى حدث ذلك. عندما رُزقنا أنا وكارمن بطفلنا الثاني نيك، وهو نفس التوقيت الذي بدأت تظهر فيه المشاكل بيني وبينها، رحت أشرب أكثر وأكثر وأعمل أكثر.. وكان القلق يستبدّ بي أكثر. لم أكن أحظى بكفايتي من النوم وذلك بسبب استيقاظ الطفلين المستمر في الليل وبسبب قلقي على الأوضاع التي كنا نمر بها عموماً".

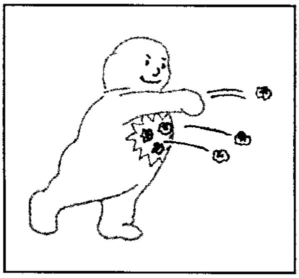
"إذاً، بدأت تتذكر كيف وصلت إلى هذه الحال. إنك لم تحصل على مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها، واللتين كنت بحاجة ماسّة لهما، وبدأت الرواسب العاطفية تزداد وتنمو في داخلك ولم تعد تستطيع بعد ذلك اللجوء إلى داخلك ليكون ملاذاً لك ولتشعر بالراحة والسكينة، فاتجهت إلى الخارج".

"أجل".

"إن جوهر المسألة برمّتها هو المعرفة، إذ يمكنك تخطّي تلك الصعوبات بأن تسترجع في ذاكرتك ما قطعته من خطوات فيها وهكذا تتخلص من الرواسب العاطفية السلبية وتنمّي مهاراتك، وبشكل عام يمكنك حياكة خيوطك الذهبية الخاصّة حول حبل الأساس الموجود في أعماقك لتزيده قوةً ومتانةً".

قال توم: "لقد أخطأت الفهم تماماً فأنا لم أكن أعلم من أين سأبدأ، و لم أكن أملك القدرة لتطبيق ذلك، كما أنني لست من هذا النوع من الرجال، وببساطة أكثر أستطيع أن أقول أنه لا يمكنني القيام بذلك، ولست أرغب به ولا وقت لديّ للحياكة".

"أنا أتفهّم حالتك تماماً، ولكن لماذا لا ترغب بالقيام بذلك؟".



عندما يزداد إتقانك للمهارات وتتخلص من الرواسب العاطفية يخفّ إحساسك بالقلق

تابع توم حديثه قائلاً: "لست أتذكر تفاصيل كثيرة من طفولتي، ولكنني بالتأكيد لم أمرّ بتجارب وصدمات كبيرة أو قصص مرعبة. كل ما أذكره أنني كنت أقضي معظم وقتي خارج المترل وأنا ألعب بالكرة، أي أنني كنت أعيش طفولة رائعة نوعاً ما، على الرغم من أنني لم أكن أشعر بأني قريب بشكلٍّ خاصّ من أيٍّ كان. إن آخر شيء أردت القيام به هو أن أعامل نفسي على أنها شيء ما وأن أنقّب باحثاً فيها عن أن فضلات وبقايا من حياتي السابقة، ومن يدري ما مقدار البشاعة الذي يمكن أن أكتشفه في داخله؟ لذا لست أرغب في التعامل مع موقفٍ كهذا".

"إن لم ترغب بالتعامل مع هذا الموقف الآن فإنك لن تفعل لاحقاً. إن السبب الوحيد الذي يجعل الناس يترعجون من التنقيب في رواسبهم العاطفية هو عدم قدرتهم على التحكم بماضيهم، وإن لم يستطع الماضي أن يؤثر في مسيرتك مع المشروب المفضل أو مع حبّ حياتك، فلم القلق إذاً؟".

بدا توم مشوشاً وهو يقول: "حسناً، فقط أخبريني كيف يمكنك أن تتخلصي من الرواسب العاطفية السلبية؟".

"باستخدام المهارتين".

"لست أفهم ما الذي تقصدينه".

"عندما تكون في حالة عدم توازن وأنت تعلم تماماً أن حالة كهذه غير متكافئة مع ما يحدث حالياً، تظهر الرواسب العاطفية السلبية فجأة. فعلى سبيل المثال...".

اعترض توم في الكلام: "كأن يتصل نيك من الجامعة ويطلب مني أن أقرضه خمسمائة دولار لأنه يريد أن يمضي عطلة الربيع في المكسيك مع صديقته كما فعل البارحة".

"صحيح، ما الذي حدث عندئذ؟".

"بدأت أصرخ في وجهه عبر الهاتف وأنا في مكتبي وشريكي جالسٌ أمامي، وجرحته بكلمات مؤذية وشنيعة للغاية".

"وماذا فعلت بعد ذلك؟".

"أنهيت المكالمة الهاتفية بحجة أني مشغول".

"إذاً لقد حللت تلك المشكلة؟".

فقال: " اتصلت به الليلة الماضية وأعطيته ألف دولار بلا شروط".

"إذاً لقد تحوّل الأسد إلى حَمَلٍ وديعٍ".

"على الأصحّ صار أشبه بحلوى السكّر الطريَّة".

"هل ما حدث كان تعبيراً عن غضبٍ من الحاضر أم من الماضي أيضاً؟".

"إنه يطلب أشياءً مستحيلةً مني وهذا ما يجعلني أغضب وأصرخ بوجهه،

ولكنني لا ألبث أن أنثني عن قراري وأعود لأتصل به وأعطيه أكثر مما طلب".

"إذاً كنت تشعر بعدم التوازن مما كان يحدث آنذاك؟".

كان توم يقاوم بأقصى جهده: "لا، وإنما كان ذلك يذكّرني بأشياء حدثت في الماضي".

"ما هي؟".

"العديد من الأشياء".

وبعد صمت دام لحظات تابع توم حديثه: "إنها أمي، أشعر بالأسف حيالها، فقد كانت تعمل بجدٍّ طوال الوقت، وكنت دائماً أنفّذ ما تطلبه مني حتى حين تطلب مني أن أرتّب أختي الصغيرة أو أقشِّر قفصاً من التفاح لتحضّر لنا فطيرة التفاح التي سنأخذها معنا في النزهة. لم يكن باستطاعتي أن أرفض لها طلباً. كنت أحبّ أمي فعلاً، وكانت تعيش حياتها في تقتيرٍ دائم، كان الوضع صعباً جداً. لم يكن باستطاعتي أن أقول لوالدتي لا والآن لا أستطيع أن أقولها لنيك".

"هل يزعجك ما حدث مع نيك؟".

"بالطبع، وكان بإمكاني أن أعامله باستبداد نظراً لطمعه ودلعه، ولكنني أواصل الاستسلام لطلباته".

"لتغيير حالة الاستجابة العمياء هذه لطلبات نيك، أنت بحاجة لتنمية مهاراتك لتبقى في حالة من التوازن في الوقت الحاضر، وربما تحتاج إلى أن تتخلَّص من الرواسب العاطفية السلبية أيضاً".

هزَّ توم رأسه مؤيداً وقال: "أفهم ذلك. ولكن كيف يمكنني أن أتخلص من الرواسب العاطفية السلبية؟".

"إنه سؤال جيد، بإمكاني أن أساعدك في التخلص من هذا الجزء المتعلّق بوالدتك، أو بإمكاني أن أريك كيف يمكن أن أتخلص من مشكلة خاصة بي".

"أفضِّل الخيار الثاني".

"هل تشعر برغبةٍ في الاستماع؟".

"أجل".

"هناك توجيهات يجب أن توافقني عليها أولاً".

"ما هي؟".

"لا مقاطعات، ولا إطلاق أحكام، ولا إعطاء نصائح، ولا ثرثرة. كل ما يتعين عليك فعله هو الإصغاء بشكلٍ جيد فيما أنا أستخدم تلك المهارات".

لم يتوقع توم أن أكون صريحةً معه، ولكن هذا هو الأساس في عملنا، إذ لا يمكنك أن تعلم الآخرين إتقان المهارات بأمانٍ وبفعالية ما لم تكن أنت نفسك نموذجاً يُقتدى بك.

"حسناً، موافق على كل ما قلته".

"دعني أفكّر ببعض الرواسب العاطفية السلبية التي أشعر بها والتي يمكنني أن أتخلص منها معك". فكرت قليلاً ثم قلت: "حسناً، لقد وجدتها. سأخبرك أولاً ببعض الحقائق البسيطة ولكنها كافية أن تهزَّ مشاعري بعنفٍ وبذلك أستطيع أن أُطلق الاندفاع (التدفّق) الطبيعي لمشاعري والذي يمكنني أن أُدونه في دفتر مذكراتي أو أن أقوله وحسب وهذا ما سأفعله الآن. اتفقنا؟".

"أجل".

"إليك الحقائق: كان لدينا كلبٌ كبيرٌ بني اللون اسمه بو، له عينان كبيرتان بنيتان، وهو لطيفٌ لدرجة أنه كان يسمح للقطة بالدخول قبله إلى المترل إن كان كلاهما يحاول ذلك في نفس الوقت. إنه عضوٌ مهم جداً بين أفراد عائلتنا، وكنا أنا وأطفالي نحبه إلى حدٍّ لا يصدق.

"وفي أحد الأيام ذهبت وبو في نزهة إلى الجبل القريب من مترلنا. سمع بو ضجةً من الوادي الذي يقع تحتنا، فقد شاهدت أذنيه تتنبّهان فراح يحدّق مباشرةً في وجهي، وعندما فهمت أنه يريد أن يترل في الحال عبر المنحدر العميق إلى الوادي صرخت فيه قائلة: "لا، بو.. لا"، ولكن بالطبع بو كان قد بدأ هبوط هذا المنحدر الذي يبلغ عمقه حوالى خمسين قدماً (15 متراً) وبدأ بالمطاردة. وبعد عشرين دقيقة، ولأن بو قد كبر في السنوات الأخيرة كانت العودة لتسلّق المنحدر واللحاق بالقافلة أمراً متعباً بالنسبة له. وفي أقل من يوم أصاب بو ألم حاد مفاجئ ونوبة

مرضية حادة إذ كان جسمه بالكامل يرتجف. حملته إلى الطبيب البيطري الذي أجرى له فحوصات شاملة ثم أخبرني أنه على الأرجح مصاب بورم في الدماغ وأنه قد يموت. تحطّم فؤادي لدى سماع هذا الخبر، أما أطفالي فقد كانوا في حالة سيئة من الحزن والكآبة، ولكنني توجّهت إلى طبيبة بيطرية أخرى في الأسبوع الذي تلاه والتي شخّصت حالته على أنها أذيّة في الظهر. ومن ذلك الحين، راحوا يعالجونه بالتدليك باليدين إلى أن تحسّنت حالته قليلاً، وأنا أعلم الآن أن في تلك القصة اندفاع (تدفّق) طبيعي للمشاعر لأنني كلما تذكرتها أشعر بحالة غير منطقية من الغضب جرّاء ما حدث. توم، هل ترغب بالاستماع إلى الطريقة التي تخلّصت منها من هذا الشعور؟".

"بالتأكيد" أجاب توم فيما هو يسند ظهره إلى كرسيه وقد بدا مستمتعاً بالإنصات إلي.

"ما حدث مع الطبيب البيطري ذكّرني بـ..." كان توم يقوم بعملٍ جيد، إذ لم يقاطعني على الإطلاق وإنما جلس يستمع لما أقوله فقط. "في الحقيقة... ما حدث ذكرني بقصة تجعلني أشعر بالخطر وأنا أسرد تفاصيلها أمامك، فعندما تلجأ للتواصل الجماعي أو تطبّق تلك الدوائر مع الآخرين يصبح الأمر أشبه باقتلاع الباب المُغلق على تفاصيل حياتك الداخلية وفتحه على مصراعيه. بإمكانك أن تضع حدوداً لما تقوله، فأنا لا أشعر بالاطمئنان لكي أخبرك بالأحداث الأكثر تعقيداً، ولكن هذه الحال تذكرني بموقف حدث معي منذ زمن بعيد. ففي أحد الأيام شخّص أحد الأطباء ودعنا نطلق عليه اسم الدكتور غالون حالتي المرضية بشكل خاطئ وغير حياتي بالكامل. وعندما تصغي إلى ما أقول تذكر أنني سأكون غير منطقية البتة وسأقول أشياء لا يمكن أن أتفوه بها في المحادثات العادية، ولهذا فإن محافظتك على ثباتك وعدم مقاطعتي أو إطلاق الأحكام علي هو أمرٌ بالغ الأهمية هنا.

هزّ توم رأسه وقال: "حسناً".

انتظرت إلى أن تصاعدت حالة الغضب في جسدي، وقد استغرق هذا الأمر دقيقة تقريباً. ثم شعرت بوخزٍ كوخز الدبابيس في ذارعيّ وانتابني إحساس بوجود كومة من الغضب الهائج يجثم على صدري.

"أنا أمقت هذا الطبيب بشدة. أكرهه لأنه كذب عليّ... وأشعر بالغضب لأنه سبب لي الأذى.. وأشعر بالحزن لأنني كنت في حالة شديدة من الألم... وأشعر بالحزن أيضاً لشعوري بالوحدة.. وأشعر بالخوف من أن يكذّب طبيبٌ آخر عليّ أيضاً.. أشعر بالخوف لأنني سأضع ثقتي بهم في حين أنه لا يجب أن أفعل ذلك. أشعر بالخوف لأن مواقف سيئة ستحدث عندما سيصاب أفراد عائلتي بالمرض.. وأشعر بالخوف لأنني لا أملك القوة الكافية لحماية نفسي وعائلتي... أشعر بالذنب لأني كنت سلبية. وأشعر بالذنب لأنني لم أطلب مشورة طبيب آخر. أشعر بالذنب لأني قطعت اتصالي بالطبيب.. وأشعر بالذنب لأني كنت مستعدة لتصديق كل كلمة يقولها".

أخذت نفساً عميقاً. كنت قد استطعت أن أحقق الاندفاع (التدفّق) الطبيعي للمشاعر وأنا أشعر بالاحترام والتقدير لكل تلك المشاعر التي كنت أكنّها من غضب وحزن وخوف وإحساس بالذنب. والآن حان الوقت لكي أنقل نفسي إلى ما فوق الحد الفاصل لكي أتخلّص من تلك الرواسب العاطفية السلبية، وأرى نفسي والواقع على حقيقته بعينين صافيتين من خلال دورة وضع الحدود.

"ما هي توقعاتي غير المنطقية؟ عندما كنت مريضةً ولا أملك إلا القليل من المهارات عما أملكه الآن، لم أكن واثقةً إن كان يتعين علي الثقة بالطبيب أم لا، أم أؤيد تماماً ما تقوله لي نفسي".

أطلقت تنهيدةً خافتة كانت أقرب إلى الضحكة، فابتسم توم ولكنه بقي صامتاً.

"ما هي التوقعات غير المنطقية؟ إن التوقعات المنطقية لما كنت عليه سابقاً كانت أن أضع ثقتي في الأشخاص أكثر من ذلك وأن لا أؤيد نفسي تماماً. الإيجابية والقوة؟ ما الذي أنا بحاجة إليه لأتعلم الإصغاء؟ لقد فعلت كل ما بوسعي بهذا الخصوص. الألم الجوهري؟ لقد حدثت أشياء سيئة للغاية، ولم أكن أعتني بنفسي. أما الطبيب فقد جرحني، ولكنني لم أكن على قدر كافٍ من المثالية لأني لم أستطع أن أغيّر الماضي".

لقد استغرق إحساسي بالألم الجوهري وهو يتصاعد ثم يتلاشى بعض الوقت. لقد شعرت بالألم، ولكن فيما بعد بدأ الألم بالزوال.

"الفوائد المُكتسبة؟ لقد تعلمت أن لا أثق كثيراً بكلام الأطباء بعد الآن.

وأفضّل الآن أن أعتني بنفسي. صار بإمكاني أن أغير المستقبل".

شعرت الآن أني أفضل حالاً، أطلقت تنهيدةً ثم ابتسمت في وجه توم وأنا أشعر بالفخر بنفسي.

قال توم: "إنه أمرٌ لا يُصدَّق. كان هذا مدهشاً، ولكن لا يمكنني أن أفعل ذلك".

"ليس لديَّ أدنى شكّ بأنك تستطيع ذلك".

"ما الذي يحدث الآن؟" سألني.

"أشعر بقليل من الحماسة العاطفية. ولم تعد تلك الحادثة تُشعرني بكثيرٍ من الألم. هذا هو الهدف من كلّ ذلك، لقد تحرَّرت مشاعري من ألم الماضي الذي كان يقتلني. عندما بدأت بتطبيق تلك الدورة، لم أعلم أن الرواسب العاطفية السلبية حسّاسة إلى هذا الحد. ولكن تطبيق دورة واحدة لا يمكن أن يكون سبباً للشفاء والعلاج، إلا أن التطبيق المتكرر لها يساعد على ذلك كثيراً".

"بالنسبة لي لست أعلم تماماً ما هو الألم الكبير الذي يزعجني".

"هذا جيد لأنك في الوقت الحالي قد لا تمتلك الكثير من الرواسب العاطفية السلبية".

ابتسم توم وقال: "أعتقد أنني أمتلك بعضاً منها".

"إذاً يمكنك أن تبدأ بالتخلص منها ببطء. سوف تستخدم تلك المهارات لتحافظ على توازنك مع كل ما حدث في حياتك حتى الآن".

"كيف تستطيع القيام بذلك؟".

"كم مرةً في اليوم تشعر بنفسك تتأرجح تحت الحد الفاصل؟".

"أنا دائماً أشعر بنفسي تحت الحد الفاصل" أجاب توم بكآبة.

"عظيم. سيكون لديك الكثير من المواد التي ستطبّق عليها تلك الدوائر".

رمقني توم بنظرة استياء.

"إنها طريقة سهلة توم. يمكنك أن تعتبر رجلك اليسرى هي دورة التربية ورجلك اليمنى هي دورة وضع الحدود. استمر في المشي في طريقك الخاصة وبالسرعة التي تراها مناسبة لك".

رحت أنظر إليه خوفاً من أن يبتعد بأفكاره عني، ولكن يبدو أنه كان يصغي لما أقول.

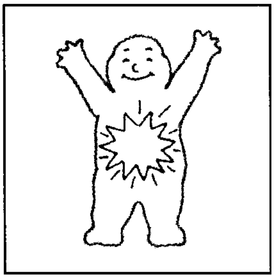
"هذا كل ما في الأمر، مجرد خطوات متلاحقة إلى أن تتخلّص من جميع الرواسب العاطفية السلبية وتنميّ قدراً كافياً من المهارات لديك لتبقى في حالة من التوازن في الوقت الحاضر بحيث لا تلجأ إلى الحلول البديلة غير المُجدية وتحصل على جميع الفوائد التي يمكن أن تجنيها في حياتك بما فيها فاكهتك المفضلة وهي إحساسك المفعم بالألفة".

قال توم: "هذا هو السبب الذي دفعني للمجيء إلى هنا، لأني أريد أن أشعر بالألفة".

"هل لديك أية تحفّظات حول حقيقة هذه الطريقة باستثناء العوامل الوراثية ونسبة الحظّ وأننا نسبب لأنفسنا الكثير من الألم غير الضروري بسبب الطريقة التي نمنع أنفسنا فيها من النمو والنضج والتي يكون سببها الأساسي والمباشر جهلنا لتلك المهارات التي يجب أن تكون لدى كل واحد فينا؟ هل يبدو لك هذا الأمر كحقيقة لا شكّ فيها؟".

"أنا أعلم أنني لا أملك تلك المهارات، ولكن التغيرات... يصعب فعلاً التصديق أنها قد تحدث لي".

"توم، إن واصلت المشي في هذه الطريق فإنك ستلاحظ أنك ستتلخص من الرواسب العاطفية السلبية أكثر وتكسب مزيداً من المهارات، وستحصل على التوازن في حياتك".



يُعاد التوازن. تتلاشى الإفراطات وتصبح فوائد الحياة وافرة.

شبك توم ذراعيه أمام صدره فتجعّدت بذلته وقال: "يصعب عليَّ أن أتخيل كيف يمكن أن يحدث هذا لي. فإلى الآن أشعر أني عجوزٌ جداً ومتعبٌ جداً" فكّر توم للحظة ثم قال: "هل سيكون هناك وقتٌ أستطيع أن أتوقف فيه عن تطبيق تلك المهارات؟".

بدا الأمر وكأن توم يحاول إما أن يتقدم نحو تلك المهارات بسرعة أو أنه يحاول أن يتمرَّد عليها وهذا ما لم يكن شائعاً.

"لا، يجب أن تصبح تلك المهارات عفوية، ولكن سيكون هناك دائماً أوقات ستحتاج فيها إلى استخدام تلك المهارات عمداً، ربما لكي تتخلّص من بعض الرواسب العاطفية السلبية أو عندما تشعر بخسارةٍ ما أو ترى نفسك أمام موقف فجائي ما".

"وماذا بشأن إفراطي في شرب المشروب المفضل؟ لست أرغب بالتخلّص من ذلك".

في هذا الوقت، كان الرابط الوحيد والأساسي لتوم هو المشروب المفضل، وبالطبع لم يكن يرغب بالتخلّص منه. إن معظم الأشخاص لا يفضّلون التخلّي عن حلولهم البديلة حتى يخرج الأمر من يدهم ولا يملكون خياراً آخر، أو حتى تصبح مهاراتهم قوية إلى الحد الذي يجعلهم يتصرفون كأشخاصٍ متوازنين وليس كأشخاصٍ محرومين.

إن الغنى والنجاح كانا سبباً أيضاً في عرقلة مسيرة توم، إذ كان بإمكانه استخدام المال وتوظيفه للانغماس في حياةٍ تبدو له أكثر نجاحاً مما هو عليه الآن، وأصبحت جميع علاقاته أشبه باللعب والتسلية منها إلى علاقات الحبِّ الناضجة إذ كان باستطاعته أن يعثر على امرأة تشبهه في حالة عدم التوازن تلك ليشعر أنه عثر على الألفة في حياته، أو بإمكانه أن يشتري لنفسه شيئاً عندما يكون كئيباً ويلجأ إلى شرب المشروب المفضل في الليل، ولن يعرف أحد بأمره. وحتى ولو انفضح أمره، فإن أحداً لن يجرؤ على طرح هذا الموضوع معه.

قلت له: "باتباعك هذه الطريق، لن يجرؤ أحدٌ على إطلاق الأحكام عليك وعلى سلوكك، ولكن كلّما زاد استخدامك للحلول البديلة، كلما صعَّبت

رحلتك نحو التوازن. وكذلك فإن الأمان هو عاملٌ مهمٌ جداً في هذه التجربة. إن كنت تشرب ثم حضرت الاجتماع أو اتصلت بشخص آخر من أفراد المجموعة و لم تلتزم بالعناوين العريضة لهذا المنهج، فسيُطلب منك مغادرة المجموعة لمدة عام على الأقل. وإن كنت تشعر بأي قلقٍ حيال تلك العناوين الأساسية، فمن الضروري إذاً أن تستخدم هذا المنهج لوضع برنامجٍ أكثر تنظيماً لشرب المشروب المفضل لنفسك بدلاً من أن تفعل ذلك ضمن المجموعة".

لم يتفوه توم بأية كلمة.

"توم، قد يكون هذا الوقت ليس بالمناسب لك لتقوم بعملٍ كهذا. وحتى لو كان هو الوقت المناسب، فقد لا تكون تلك الرحلة مناسبة لك. إن قررت صعود الشجرة فسأفعل ما بوسعي لأسهّل الأمر عليك، وأجعله يحدث بسرعة وأمان قدر الإمكان. سأبقى معك حتى تحصل على أكثر رغباتك إلحاحاً في هذه الحياة..".

قال توم: "الألفة".

"أجل، الألفة".

وعندما كنت أراقب توم وهو يغادر رحت أتساءل بيني وبين نفسي إن كان توم يشعر بالشوق إلى الألفة بما فيه الكفاية لينفض عنه هذا الكسل ويخرج عن المألوف ويبدأ بالتسلّق؟

4

عتبة الحاجات

إن رأيت رجلان يمشيان في الطريق أحدهما بدين والآخر نحيل، هل بإمكانك أن تحدد أيهما يملك مهارات تربية النفس وحدودها الفعالة أكثر من الآخر؟ وماذا يحدث لو تدخل التدخين في الأمر؟ بحيث إن أحدهما يحمل سيجارةً في يده والآخر لا، أو ماذا يحدث لو كان للمزاج أثرٌ أيضاً؟ بحيث يبدو الأول كئيباً والآخر مبتهجاً. هل يمكنك أن تفترض وبشكلٍ دقيق أن أحدهما يملك مهاراتٍ أكثر من الآخر؟.

إن الإجابة بالطبع ستكون لا، فالأمر لا يتعلق بملكية المرء لتلك المهارات كمَّاً فقط، وإنما يتعلق بمدى ملكية هذه المهارات مقارنةً مع حاجته لها. تدعى الكمية الدقيقة من المهارات التي يحتاج إليها المرء في كل لحظة ليحافظ على توازنه العاطفي والسلوكي والروحي *بعتبة الحاجة* للمهارات.

بالطبع يمكننا القول إن الحياة ليست عادلة، حيث إن عتبة الحاجات للمهارات تختلف وبشكل كبير من شخصٍ إلى آخر:

تبة الحاجة المنخفضة: إن لبعض الأشخاص عتبة حاجة منخفضة للمهارات عموماً، فهم يتمتعون بطبيعة تعاونيةٍ ومزاجٍ جيد ونسبةٍ ضئيلة جداً من حالات التوتر والانخفاض في كمية الرواسب العاطفية السلبية بالإضافة لتواجدهم ضمن محيطٍ داعمٍ لهم، كما أنهم يتمتعون بمقاومة طبيعية للحلول البديلة. إنهم أشخاص يعيشون حياةً جميلةً يحصلون فيها على كل ما يرغبون به تقريباً على الرغم من أنهم يمتلكون كمَّاً قليلاً من المهارات.

تبة الحاجة المرتفعة: إن معظمنا وللأسف يعيش في حالة معاكسة تماماً لما تحدثنا عنه سابقاً، إذ إن عتبة حاجتنا لتلك المهارات مرتفعة جداً بحيث إنه لنبلغ

التوازن في حياتنا، يجب أن نمتلك كمّاً هائلاً من المهـــارات ونســـتخدمها بدقّـــة وتناغم.

من المفيد عندما تباشر هذا العمل أن تدرك عتبة حاجاتك لأن ذلك يؤثّر على حركة تسلقك وصعودك. فكلّما كانت عتبة حاجاتك لتلك المهارات أعلى، كلما استغرقت وقتاً وجهداً أكبر للحصول على ما ترغب به في حياتـــك. إن تـــذكّرك لتلك القاعدة يساعدك في تنظيم عملية تقدمك دون أن تسأل نفســـك في كـــل لحظة: "هل تراني فعلتها أخيراً؟".

إن كنت تعلم أن عتبة حاجتك للمهارات عالية، فقد يجعلـــك هـــذا تفهـــم ماضيك بشكل أوضح وتشعر بمزيد من العطف والشفقة على نفسك. وقد تقـــول لنفسك: "الآن عرفت لم استطاع الطفل الذي كان يجلس إلى جواري في المدرســـة - أو زميلي في العمل أو في الملعب - أن يبدأ رحلته في الحياة بشكل طبيعي فيمـــا استغرقت أنا وقتاً أطول للقيام بذلك. إن عتبة حاجاتهم للمهارات كانت أقلّ مـــن عتبة حاجاتي، وبذلك أصبح التحدّي بالنسبة لي أعظم". ولكننا لم نطـــرح هـــذه الفكرة لتكون مبرراً لأخطائنا ومسوِّغاً لإفراطنا، ولكنها طريقةٌ لرؤيـــة المشـــكلة بشكل أوضح والبدء بالتحرّك لحلها مستمتعين بالعمل الدؤوب لبنـــاء مهاراتنـــا الداخلية التي تساعدنا على حلِّ الأخطاء والإفراطات وتجاوزها بشـــكل صـــحيح ونهائي.

"لقد فعلتها أخيراً.. أنا لست ضعيفاً ولكن كل ما في الأمر أن عتبة حاجاتي مرتفعة"

إن عتبة حاجتك تتغير دائماً، فعندما تقرّر أن تبدأ بتطبيق هذا المنهج وتســـلّق الشجرة، ستكون هناك أوقات عتبة الحاجة فيها منخفضة وستشعر بالتوازن، وربما ينتابك إحساسٌ بأنك قد توصّلت إلى الحل المناسب في وقت مبكـــر مـــن هـــذا التدريب، وقد يشعر آخرون بأنهم يقضون شهر عسلٍ من التوازن والاستقرار قبل أن يبدأ العمل الحقيقي.

وفي أوقاتٍ أخرى يمكن أن تكون عتبة حاجتك للمهارات مرتفعـــة جـــداً،

وستميل على الأغلب للشعور وكأنك تحنّ لبعض الذكريات القديمة أو أن حياتك الداخلية تتحطّم وتنهار. ولكن أيّ من تلك الفكرتين لا تمت للصحة بصلة، إنما يعود السبب لكون عتبة حاجتك للمهارات مرتفعة نسبياً وبذلك يتحول نمط حياتك ليصبح تحت الحد الفاصل. وفي هذه الحالة لا يمكن القول إنك إنسان ضعيف أو معتوه وإنما هي مجرد أوقات تقضيها ضمن نمط الحياة تحت الحد الفاصل، ولكنك لا زلت تتمتع بالقوة والنجاح الذي سيقودك لتغير حياتك بأكملها وتعيش حياة جديدة أكثر متعة.

وقد اتصل بالمعهد مؤخراً شخصٌ جديد يدعى كيفن وهو سمسار عقارات وطلب الانضمام للمجموعة لحضور دورات التدريب تلك. وقد أشرت إليه قبل بدء الجلسة الأولى له أنه قد يشعر بالخدر وفقد الإحساس ولكن الوضع لن يلبث أن يتحسن فيبدأ الإحساس بالحيوية والنشاط حالاً بعد تطبيق تلك المهارات. كان مندهشاً وسعيداً للطريقة التي تحوَّلت بها حياته من اللونين الأبيض والأسود إلى ألوان مشرقة زاهية.

قال: "لقد شعرت بالسعادة إلى أقصى حدّ، إذ لم أعد ألجأ للحلول البديلة وصرت أشعر بالقدرة على التحكم بنفسي بشكل لم أشعر به منذ عدة سنوات. لقد قرأت أن هذه المهارات أشبه بالمرض المعدي ولكنني أقول إنها كانت أشبه بالوباء في منزلي. فقد توقف الأطفال عن الشجار، وصرنا أنا وزوجتي نمارس الحبَّ برغبةٍ لم نشعر بها منذ سنوات. لقد أصبحت الحياة جيدة للغاية، وقد بدا لي أنني استطعت أن أتقن العمل على تلك المهارات، وأنني أملك بعض التوقعات الجيدة وأنني انتقلت بحياتي إلى ما فوق الحد الفاصل خلال بضعة أيام فقط وليس خلال شهور أو سنوات.

وفي صباح يوم الأربعاء الماضي، وصلت إلى المكتب لأكتشف أن اثنين من أكبر عملائي في هذا العام كانا قد انسحبا وأن مدير مكتبي الذي اعتاد أن يقوم بكل أمور المكتب غاضبٌ إلى أقصى حدّ. وضمن هذه المعمعة من الفوضى، اصطدمت بفنجان كبيرٍ من القهوة الساخنة كان موجوداً على طاولتي فانسكب وأحرق يدي وخرَّب كومةً من الملفات والرسائل المهمة، وخلال عشرين دقيقة فقط تحول التوازن في حياتي إلى كارثة".

عندما تمتلك مهارات أقلّ من حاجتك
فإنك تنتمي لنمط الحياة تحت الحدّ الفاصل

عتبة الحاجة للمهارات

العوامل التي تحدد حاجتك للمهارات:

- الجسد
- الحالة المزاجية
- الضغوطات اليومية
- الرواسب العاطفية السلبية
- الوسط المحيط
- الحلول البديلة

مستوى مهاراتك

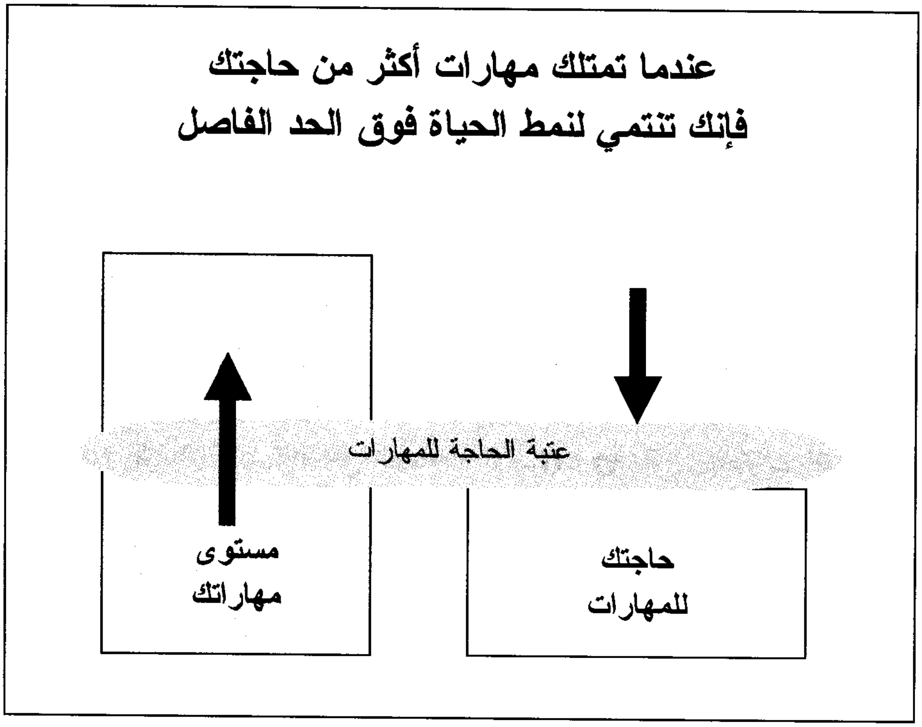
"وفوراً، رحت أبحث عن سيجارة علّها تساعدني في هذا الموقف، وكنت مدركاً تماماً أنني على وشك أن أهاجم أحداً ما وأوسعه ضرباً من شدة غضبي، لذا غادرت المكتب ورحت أمشي. وبالطبع توجهت مباشرةً إلى مخزن الحلويات وطلبت فنجاناً من القهوة المُحلّى بالسكر وقطعتين من حلوى الشوكولا. بدأت أشعر بآلام في المعدة بسبب تناول هذه الكمية من الدسم، ولكن ما كان يؤلمني أكثر هو إدراكي أن لا شيء في حياتي قد تغير على الإطلاق، وأنني لم أكسب من المهارات أكثر مما كان لديّ في اليوم الذي بدأت فيه بتطبيق تلك الدورات".

قلت لكيفن: "إن نمط الحياة تحت الحد الفاصل هو تحت الحد الفاصل، ولا أهمية إن كانت حياتك تحت الحد الفاصل بمقدار سنتيمترين أو متر، فالوضع سيئ في كلتا الحالتين. أنت تمتلك العديد من المهارات، ولكن عتبة حاجتك لها ارتفعت فجأة، فانقطعت التحويلة لتنتقل من فوق الحد الفاصل وتصبح تحته".

هزَّ كيفن رأسه وقال: "أنا أكره تلك الحالة التي أخرج فيها عن السيطرة".

"لو كنت جهازَ حاسب آليّ لا تملك إلا مركز تفكير في الدماغ فإنك ستصبح أكثر قدرةً على التحكّم والسيطرة، ولكنك إنسانٌ يوجد في أعمق أعماق دماغك جزءٌ يسمى بمركز الإحساس في الدماغ، وهو عاطفي وانفعالي وسريع التأثّر. عندما تصبح في حالة من اللاتوازن، وهذا ما يحدث نتيجة لعدَّة عوامل خارجة عن نطاق سيطرتك وتحكّمك، تشعر بنفسك وكأنك غير عقلاني على الإطلاق، ومهماً لا تشبع بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، ويائساً جداً.. أي أنك محطّم تماماً. وقد يكون أفق نظرك وفهمك في تلك اللحظة بالذات مشوّهاً لدرجة أنك تشعر أنك في حالة سيئة للغاية كما حدث معك في المكتب، وهذا كفيلٌ أن يُحزن أي شخص ويسبب له الكآبة".

"لقد طمأنتني بكلامك هذا".



"كما أرغب أن أقول لك أنه لا أحد منا يضمن سيطرته الكاملة على عتبة حاجته، ولكننا قد نتوقع أن تكون بقية حياتنا ضمن نمط الحياة فوق الحد الفاصل أحياناً وتحته في أحيان أخرى".

"إذاً يجب أن أتوقع لنفسي أن أكون تحت الحد ...".

"بالطبع. إن الأمر ليس بهذا السوء. ففي الوقت الذي تلاحظ فيه أنك تحت الحد الفاصل، خذ نفساً عميقاً واستخدم مجموعة أدواتك، وستنتقل بنفسك عاجلاً أم آجلاً إلى ما فوق الحد. إن الهدف من هذا التمرين هو إنفاق أكبر قدرٍ ممكن من الوقت وأنت فوق الحد الفاصل حيث تصبح الأحلام أقرب ما تكون إلى الحقيقة. إن الحل المناسب ليس مجرد فكرة وإنما هو تقنية".

وحتى لو كانت التغيرات في مركز الإحساس في الدماغ بطيئةً كخطوات السلحفاة، فإن الحياة بحدّ ذاتها تستمر في التغير بسرعة كسرعة الأرنب في العدو. يمكن لعتبة حاجتك للمهارات أن تتغير بحسب خريطة محددة: فأحياناً تكون منخفضة وفي معظم الأحيان مرتفعة وتكون مرتفعة جداً بشكل دوري ومتكرر. وإن مواصلة الانتقال عبر الحد الفاصل مرة فوقه وعشرات المرات تحته في اليوم الواحد ليس بالأمر الغريب، ومع كل هذا الاضطراب والفوضى يمكننا أن نؤكد على ضرورة الفهم أن عتبة الحاجات تختلف تبعاً لستة عوامل:

1. العوامل الجسدية:

إن كان لديك ميول وراثية للسعي خلف الحلول البديلة، فستحتاج إلى مزيد من المهارات للمحافظة على توازنك الشخصي. من المهم جداً أن تفكر بنزعاتك الوراثية وبالمدى الذي يمكن أن تدفعك إليه هذه النزعات نحو الإفراطات أو غيرها من الحلول البديلة كالإسراف في الطعام أو الإسراف في تناول المشروب المفضل. هناك ما لا يقل عن خمسين جيناً وراثياً والتي تؤثر في البدانة وقد يمتلك الفرد بعضاً منها أو العديد منها أو قد لا يمتلك تلك الجينات على الإطلاق.

كما يؤثر اختلاف الجينات في التوازن العاطفي، إذ يمكن أن يزيد من حاجتنا لتلك المهارات. فعلى سبيل المثال ارتبط الإحساس بالكآبة بمستويات الهرمون

القشراني السكري المرتفعة أو بالإفراط في إفراز الهرمون القشراني السكري من الغدة الكظرية. وقد ترافقت أعراض القلق مع كثرة انتشار الأدرينالين أو قلته، ولم يُعرف إلى الآن إلى أي حدّ يمكن أن تؤثر العوامل الوراثية على تلك الاختلافات بدلاً من تأثّرها بالعوامل البيئية المحيطة.

يمكن للجنس أن يؤثر أيضاً في عتبة الحاجة للمهارات. فعلى سبيل المثال إن المرأة التي تميل للإحساس بالكآبة بسبب الخلل في إفرازها لهرموني الإستروجين والبروجسترون تكون عتبة حاجتها لتلك المهارات أعلى. ولهرمون التستوسترون علاقة وطيدة بالعدائية التي يمكن أن تشعل ثورة غضب الرجل وتقوده إلى حياة مليئة بالصراعات والنزعات عن عمد وعندها قد يحتاج إلى مزيدٍ من المهارات للتقليل من تأثير هذه الميول.

وبصرف النظر عن العوامل الوراثية هناك اختلافات بيولوجية نوجدها نحن والتي تؤثر في عتبة حاجتنا للمهارات. فالتدخين لمدة طويلة كفيلٌ بأن يجعل المرء مدمناً على النيكوتين، وبذلك ترتفع عتبة حاجته للإقلاع عن التدخين والتخلّص من الرغبة الملّحة إلى السيجارة، وكذلك فإن الإفراط في تناول الطعام لمدة طويلة بالإضافة لسبعة تغيرات بيولوجية أخرى قد تُسبب زيادةً كبيرةً في الوزن.

وكلما زاد تناول المرء لبعض المواد مثل المشروب المفضل والكوكايين، كلما تغيرت حالة المستقبِل في دماغه. وبالنتيجة، يمكن للمرء أن يحوِّل دماغه ليصبح مُدمناً فيصبح بحاجة لإشباع إدمانه أكثر وأكثر.

يمكن لبعض أنواع الإدمان الطبيعية كالإفراطات مثلاً أن تكون مصدر سعادة ورضا.

إن مجالاً واسعاً من العوامل البيولوجية يمكن أن يؤثّر في عتبة الحاجة للمهارات، وتتضمن تلك العوامل كل ما يمكن أن يفقد المرء توازنه مثل الزكام، وقلة النوم في الليل، وسوء الهضم. إن المشاركين في هذه المجموعة ممن يعانون من مشكلة قلة الانتباه المُترافق مع فرط النشاط يواجهون صعوبات في التركيز الأمر الذي يصعّب عليهم اكتساب هذه المهارات، وفي حال اكتسابهم لها يعجزون عن استخدامها.

إن التغيرات البيولوجية المُترافقة مع مشكلات المزاج يمكن أن يكون لها أيضاً تأثيرات متعددة على التوازن. فإن كان الشخص كئيباً جداً لدرجة أنه لن يستطيع الوصول إلى أعماقه وفهم حقيقة مشاعره، يصبح من الصعب عليه القيام بهذا العمل لاحقاً. كما أن تعاطي العقاقير المضادة للاكتئاب يمكن أن يساعد في مثل هذه الحالة ويمكن لا، لأن العقاقير التي يتعاطاها الشخص تعمل على تخدير أحاسيسه إلى حدٍّ كبير فستصبح عملية فحص حالة مشاعره تلك مستحيلة.

إن العوامل المؤثرة في عتبة الحاجة للمهارات متنوعة جداً ومتعددة لدرجة أنك قد تسأل نفسك في أحوال كثيرة: "هل تزيد بيولوجية جسدي من حاجتي للمهارات؟".

2. الحالة المزاجية

إن ميولك العاطفية الطبيعية أو حالتك المزاجية مُحددة وراثياً، إذ يوجد مركز الحالة المزاجية في ساق الدماغ. هناك اختلافاتٌ كثيرة ومتعددة لكيفية استجابة الأشخاص الطبيعية في حياتهم اليومية. فكل فردٍ فينا يختلف عن الآخر في العوامل التي تلعب دوراً في راحته أو تلك التي تثير مشاعره، بالإضافة إلى شدّة واستمرارية هذه الحالة لديه.

وقد تترافق حالات مزاجية مختلفة مع حلول ظاهرية محدَّدة، فالشخص السلبي الكئيب يلجأ عادةً للإفراط في تناول الطعام بحثاً عن راحته، أو ذلك الشخص السريع الغضب الذي يفرط في تناول المشروب المفضل. إذاً يمكننا القول أن ميل الشخص لكونه حساساً ومضطرباً عاطفياً وسلبياً ويعاني من صعوبة في قراءة وفهم إشاراته الداخلية جميعها حالات تترافق مع استخدامه للحلول البديلة غير المُجدية.

إن الحالة المزاجية السيئة ليست عيباً أو خطأً، ولكنها تدلّ على أنك بحاجة لتنمية تلك المهارات لديك أكثر من ذلك الشخص الذي يتميز بحالةٍ مزاجية جيدة والذي يستطيع أن يشعر بالتوازن العاطفي بسهولة أكبر.

ربما يجب أن تسأل نفسك: "هل تزيد حالتي المزاجية من عتبة حاجتي للمهارات؟".

3. الضغوطات اليومية

إن الضغوطات اليومية هي العامل الأول والأكثر شيوعاً الذي يرفع من عتبة الحاجة للمهارات. وجميعنا نعيش أوقاتاً جيدة وأخرى سيئة. فمنذ سنوات مضت، حين كنت أعيش فترة تُعتبر الأكثر صخباً وفوضويةً في حياتي كلها، تعرّفت إلى يولندا غوتإيرز وهي أخصائية في علم التغذية وعضوة في كلية التمريض، وتعمل حالياً في جامعة ستانفورد، حيث قالت لي: "لا تقلقي لوريل، فكل شيء سيسير على ما يرام. الأحداث السيئة تأتي عموماً مجتمعة، وكل ما في الأمر أنك تمرّين الآن بواحدة منها. وخلال مدة ليست بالطويلة ستلاحظين وقوع بعض الأحداث الجيدة باستمرار.

وعندما أستعيد في ذاكرتي الأحداث الماضية، أفكر بمدى الاختلاف الذي كانت ستصبح عليه الأوقات العصيبة التي مررت بها لو أنني كنت أملك ما يكفي من هذه المهارات، لو كنت أملك مهارة التربية تلك التي تشجع صوت أعماقي ليقول: "لوريل! إنها أمورٌ تحدث دائماً. أنت لست مخطئة أو سيئة، ولن تنحدري إلى أسفل النفق الذي سيودي بك إلى حياة مستحيلة. كل ما في الأمر أن عتبة حاجتك لتلك المهارات مرتفعة الآن قليلاً، وستنخفض بمرور الوقت الأمر الذي سيجعلك تشعرين أنك أفضل حالاً".

أرجو أن تطرح هذا السؤال على نفسك: "هل تعمل الضغوطات اليومية الحالية على زيادة حاجتي للمهارات؟".

4. الرواسب العاطفية السلبية

عندما لا تملك كمّاً كبيراً من تلك المهارات، فإن مشاعرك سوف تُكبت لتشكّل رواسب عاطفية سلبية في داخلك لدى وقوع الأحداث السيئة، وكلما زاد حجم الأحداث السيئة كلما زادت الرواسب العاطفية السلبية في داخلك. قد لا تكون مُدركاً لتلك الآلام المتبقية التي لم تندمل بعد، إذ ربما تجثم الرواسب العاطفية السلبية في أعمق أعماقك بهدوء تام لتؤثر في زيادة أو تقليل شدَّة توترك، ومن ناحية أخرى قد تنفجر لتتدفق وتظهر في لحظة غضب أو حزن أو خوف أو شعور بالذنب دون قصدٍ منك.

إن الأمر لا يتطلب منك قدرةً كبيرةً على التخيّل لتدرك أنه كلما زادت الرواسب العاطفية السلبية داخلك كلما كانت عتبة حاجتك للمهارات أعلى لكي تحافظ على حياتك العاطفية قيد الكتمان.

ابحث عن الآلام العميقة، وخاصة تلك التي حدثت منذ زمنٍ بعيد، واسأل نفسك: "ما هو مقدار الجروح التي لم تندمل والتي لا زلت أحتفظ بها في داخلي إلى الآن؟ هل عتبة حاجتي للمهارات عالية بسبب رواسبي العاطفية السلبية؟".

5. الوسط المحيط

تمتلك جدتي لوالدتي والتي تدعى غراني درايغز طاولة بعجلات لتقديم الشاي مصنوعة من خشب شجر الكرز، يعلوها لوح زجاجي يحمل مجموعةً من الأواني الفضية المليئة بالحلوى. كنا نزورها لمدة أسبوع في كل صيف، ونقود سيارة العائلة القديمة بين الولاية التي نقيم فيها إلى ولاية سانتا باولا وكان الطريق يستغرق اليوم بأكمله، وكنا أنا وأخي ستيف نفضل الجلوس على الشرفة في الهواء الطلق ونأكل الحلوى ونقطف البرتقال من الشجرة في حديقة مترلها الخلفية. وفي أحد الأيام أردنا الذهاب إلى متجر الخال إيرل الذي يقع عند زاوية الشارع القريب من مترل الجدة لنجلب نوعاً آخر من الحلوى. كان هناك حوض سباحة في المدرسة الثانوية القريبة والمؤلفة من طابقين، وكنا نذهب إلى هناك للسباحة مرة أو مرتين في الأسبوع، وفيما عدا ذلك كنا نلعب فقط.

بالنسبة لكثيرٍ من الأشخاص لم تعد حياهم تسير على هذا النحو إطلاقاً، وأدى التغير في طرق عيشهم لرفع عتبة حاجتهم للمهارات، ويجب أن نعترف جميعاً أن الحياة قد اختلفت كثيراً عما كانت عليه. إن كانت عتبة الحاجة للمهارات ترتفع بشكل لا يتناسب مع زيادة إتقان الأشخاص لتلك المهارات، فإن ذلك سيؤدي لظهور حالات سلوكية مختلفة وإفراطات متعددة ومشاكل عاطفية جمّة، وهذا ما يمكننا أن نراه في جميع أنحاء العالم والذي صار يُعتبر نتيجة للتجديد.

بالنسبة لك شخصياً، أرجو أن تأخذ بعين الاعتبار تأثير الوسط المحيط بك في عتبة حاجتك للمهارات. هل يلعب الأشخاص المحيطون بك، وجدول أعمالك

اليومي، والجماعة التي تنتمي لها والعالم بأسره من حولك دوراً مهماً في تسهيل أو تصعيب عملية حفاظك على توازنك؟.

6. الحلول البديلة

عندما تذهب في نزهة طويلة، وتجد أن بطاقة الائتمان التي بحوزتك قد شارف رصيدها على الانتهاء وعندما يخبرك الصرّاف الآلي أن بطاقتك تلك مرفوضة، تلجأ لطلب شطيرتين إضافيتين من الهوت دوغ وزجاجة عصير أخرى وأنت تشعر بالخدر واللامبالاة فيزداد إحساسك بالكآبة وتفقد توازنك أكثر مما كنت عليه من قبل.

ما الذي يحدث لعتبة حاجتك للمهارات عندما تلجأ لاستخدام الحلول البديلة؟ إنها ترتفع. عندما تتحول المُتع الطبيعية في الحياة وتتشوه لتصبح حلولاً ظاهرية تضرّ بنا، فإنها تؤثر في توازننا. بإمكاني أن أقول أنه عندما يقرر بعض الأشخاص الانضمام لمجموعتنا تلك بعد أن يحضروا حفلة كبيرة استمتعوا فيها بكل أنواع الحلويات والمشروبات، فإنهم لا يستطيعون الوصول إلى حقيقة مشاعرهم، فقد جعلتهم الحلول البديلة فاقدي الإحساس. كيف يمكنك أن تواصل وضع يدك على نبض حياتك الداخلية إن كانت مشاعرك تسير ببطء شديد لا يمكنك إدراكه؟ هذا هو الوضع الحقيقي الذي يجعل من المشكلة مشكلة: إننا فاقدو التوازن، لذا نستخدم الحلول البديلة التي تُبعدنا عن توازننا أكثر. ولا نشعر بمزيد من الخَدَر فقط، وإنما نشعر بمزيد من الاضطراب، وينتابنا القلق حول تلك المشكلة ونفكر بكيفية حلّها، وهذا ما يحوّل تركيزنا من التفكير إلى الإحساس ويفصلنا عن أنفسنا أكثر.

عندما بدأت بالقيام بهذا العمل للمرة الأولى في حياتي، كانت نظرتي العامة إلى الناس أنهم أشخاص بالغون وأنه يتعين عليهم أن يتعاملوا مع إفراطاتهم بالشكل الذي يرونه مناسباً لهم إلى أن تتلاشى تلك الإفراطات من تلقاء نفسها. لم أكن أقدّر تماماً أن الإفراطات نفسها هي من تصعّب على الأشخاص عملية صعودهم إلى أعلى الشجرة. والآن فقد وُجد هذا البرنامج ليعطي الدعم للأشخاص

وليساعدهم على دفع أنفسهم للتوقف عن استخدام الحلول البديلة في وقت مبكر من بدء تدريبهم، وبذلك ستصبح رحلتهم في هذا المنهج أكثر لطفاً وسرعةً.

أرجو أن تطرح على نفسك هذا السؤال: " هل تعمل الحلول البديلة التي استخدمها على زيادة عتبة حاجتي للمهارات؟".

إن لبعض الأشخاص عتبة حاجة للمهارات أعلى من غيرهم

كانت فاكهة إميلي المفضّلة هي تحقيق التوازن العاطفي، وكانت عتبة حاجتها للمهارات منخفضة نسبياً، أما توم فكانت عتبة حاجته متوسطة. ولكن معظم من انضموا لتلك المجموعة التي تتّبع هذا المنهج كانت عتبة حاجتهم للمهارات مرتفعة كما هي الحال مع درو.

درو وهي مدرِّسة للمرحلة الخامسة في أواخر الثلاثينات من عمرها، لها شعر بني مجعّد معقوص إلى الخلف على شكل ذيل الفرس ووجه مستدير جداً. كانت لطيفة ومُحببة للغاية لدرجة أن ما قالته لي أذهلني:

"لقد كنت مدمنة طوال حياتي، وهذه آخر فرصة بالنسبة لي، لذا جئت إلى هنا كي أنقذ حياتي. كانت طفولتي مليئة بالحب إلى أن بلغت الثامنة من عمري، حيث ولد أخواي التوأم. وفي هذه اللحظة بالذات شعرت أنني مهجورة و لم أعد بعد ذلك تلك الطفلة الوحيدة المُحببة والمدللة، وأصبحت منسية تماماً. كنت مصدومة جداً، ولكنني اكتشفت أنني لو أصبحت أفضل حالاً مما أنا عليه الآن لأحبني والداي ثانيةً، لذا رحت أحسن التصرّف كثيراً.. كثيراً جداً، ولكنني كنت أعبّر عن غضبي بإيجاد طرق سرّية لأكون سيئة قدر الإمكان. في بداية الأمر سرقت بعض قطع الحلوى من المحل التجاري، ثم رحت أدخّن السجائر بعد أن أسرقها من حقيبة والدتي وأسرق النقود من محفظة والدي. كانت والدتي سمينة جداً ومع ذلك كانت تأكل ما يحلو لها، ولكنها جعلتني أخضع لنظام حمية، لذا رحت أنتقم بسرقة قطع الحلوى من الخزانة. أذكر أنني كنت أسرق قطع حلوى الشوكولا المجمّدة من الثلاجة بسرعة وأخبئها تحت سريري، ثم التهمها سرّاً دون أن ألفت نظر أحدٍ إليّ".

رمقتني درو بنظرة خاطفة ثم تابعت حديثها قائلةً: "لقد اكتشفت حبي للتعليم بالمصادفة عندما تطوّعت للعمل في مركز الرعاية المجاور لمترلي وأنا في الرابعة عشرة من عمري، وكان هذا الاهتمام هو أفضل شيء في حياتي. وأما الآن فأنا لست قريبة من عائلتي وإنما أعيش بمفردي حياة عزلة. أملك الكثير من العلوم والمعارف لذا أشعر بنهاية اليوم بالتعب والإنهاك من مواصلة تدريس الأطفال طوال اليوم الأمر الذي يمنعني من المشاركة في أية نشاطات اجتماعية".

وفيما كانت درو تسرد على مسمعي هذه الكلمات بدأت ملامح النشاط تدبّ في وجهها وارتسمت عليه ابتسامةٌ شيطانية عريضة جداً وقالت: "ولكنني أعتني بنفسي بطرق أخرى، فأنا أدخّن وأتناول الطعام بشراهة، وأشرب الخمر دون قيد أو شرط، كما أنني مدمنة على العديد من الأشياء الأخرى مثل مشاهدة التلفاز وتصفّح الإنترنت وألعاب الكمبيوتر وقراءة الألغاز، كما أهوى جمع جلود الحيوانات والمفروشات القديمة" ثم أضافت: "آه.. نسيت أن أقول أنني وبالإضافة لكل ما سبق أُنفق المال بإسراف لشراء مقتنيات أكدّسها ولا أستخدمها".

لقد فعلت درو ما يمكن أن يفعله أيّ منا حين يجد نفسه بعيداً عن صوت داخله فيتحوَّل ليخرج من ذاته ويلجأ لاستخدام الحلول البديلة والإفراطات التي تساعده على مواصلة يومه.

قلت لها: "إن ما فعلته كان عين العقل".

اتسعت عينا درو من شدة الدهشة، كانت قد توقعت مني أن أطلق عليها الأحكام السيئة أو أرثي لحالها وأشفق عليها، فتابعت حديثها: "يمكنك أن تقولي إنني قادرة على إحداث السعادة لنفسي، ولكن الحياة التي أعيشها صعبة، إذ أحاول أن أبقى بعيدةً عن الآخرين لأنني أشعر بالحزن عندما أرى فيهم ما أفتقده على الرغم من أنني حاولت جاهدة أن أغيّر واقعي هذا. فقد بقيت مدة ست سنوات أخضع لعلاجٍ نفسي وجرّبت استخدام عدّة عقاقير ولكن جُلّ ما حصلت عليه منها هو أنها كانت تقيدني وتجعلني أشعر بالخدر العاطفي واللامبالاة لدرجة أنني لم أعد أستطيع النوم. حاولت أن أقلع عن التدخين، ولكنني لم أنجح في الاستمرار دون سيجارة لأكثر من ثلاثة أيام".

الانتقال من أحد الحلول البديلة إلى آخر

"منذ حوالى عامين بدأ وزني بالزيادة حتى بلغ حوالى مائتي باوند (90 كلغ)، و لم يعد بمقدوري بعد ذلك الوقوف بمفردي. اتّبعت نظاماً غذائياً دقيقاً جداً وخسرت حوالى أربعين باونداً (18 كلغ)، ولكنني ما زلت أرغب بتناول الحلويات والبيتزا، ولكي أحافظ على وزني رحت أمارس رياضة الجري يومياً قبل الذهاب إلى عملي. والآن بدأت أشعر بآلام في ركبتي فاضطررت للتوقف عن الجري. أشعر بنفسي وكأنني محبوسة في قفص لا سبيل للخروج منه".

بدت درو خائفة، ولكنها في الحقيقة كانت يائسة.

قلت لها: "يؤسفني أن يكون الأمر بهذه الصعوبة".

"شكراً لك. الآن لديّ ثلاث مشاكل. الأولى أنني كلما حاولت السيطرة على إحدى المشاكل كالتوقف عن الأكل بشراهة مثلاً، تظهر فجأة رغبتي بإسراف المال أو في تناول المشروب المفضل. والمشكلة الثانية هي أنني أقضي معظم وقتي وتقريباً كل قرش أملكه في محاولة التخلّص من إحدى عاداتي السيئة. أنا أكره تلك الحالة، فأنا أشعر أن هذا الصراع سيجتاح عقلي ويقضي عليه يوماً ما، وكل همّي هو التفكير فيما أكلت، وهل يجب أن أدخّن سيجارة أم لا، وهل ما زلت أملك بعض الرصيد في بطاقتي الائتمانية أم لا..كما أنني أشعر بالخجل لأني لا أستطيع التحكّم بنفسي، وفي حال علم الأولاد في المدرسة بتفاصيل حياتي اليومية الخاصة فسأهلك لا محالة. إن جلّ ما أرغب تحقيقه في حياتي الآن هو الوصول إلى أصل تلك الإفراطات والتخلّص منها. أريد أن أتحرر منها جميعاً".

"أفهمك تماماً. ألن يكون من الممتع أن تتحرري من تلك المشاكل؟".

هزّت درو رأسها بالإيجاب.

"ولكنني أتساءل عن ماهية المشكلة الثالثة. فلقد قلت سابقاً أنها ثلاث مشاكل".

أجابت درو: "أجل، وهذه المشكلة يصعب شرحها وتوضيحها بالكلمات. أعتقد أنني معتادة جداً على القلق بسبب مشاكلي، ولست أدري إن استطعت

التخلّص منها يوماً ما، فما الذي يجب أن أفعله حينئذٍ. إذاً لن يعود لديّ ما أفكر به، وبصراحة أكثر أشعر أنني سأفتقدها".

"ستكون خسارة بالنسبة لك".

قالت درو: "أجل، إنها كذلك".

"يبدو وكأنك أصبحت جاهزة الآن لسماع الحقيقة".

"أجل".

سدّ الثغرات

بدأت الحديث بقولي: "يبدو أن عتبة حاجتك للمهارات مرتفعة ولكن ليس للكثير منها حتى لو حاولت جهدك لكسبها".

أجابت: "هذا صحيح".

"إن الثغرات الموجودة بين المهارات التي لديك وبين المهارات التي تحتاجين إليها هي المغناطيس الذي يجرّك نحو الإفراطات".

أجابت درو بنفاذ صبر: "أفهم ذلك. ولهذا السبب أنا موجودة هنا الآن، فأنا أريد سدّ تلك الثغرات".

"هل ترغبين بالتحقق من عتبة حاجتك للمهارات؟".

"أجل".

"إن العامل الأساسي والأول هو جسدك. فكّري بموّرثاتك وبالطريقة التي يتعامل فيها جسدك مع التغيرات ومع العلاجات، فكري أيضاً بأي شيء يتعلق بجسدك أو صحتك والذي يجعلك بحاجة أكثر لتلك المهارات".

"إن والدتي بدينة وكذلك خالتي، لذا فأنا أعلم تماماً أنني أملك الاستعداد الكامل لزيادة الوزن، كما أنني أتأثر كثيراً قبل موعد دورتي الشهرية فيزداد إحساسي بالجوع والحزن قبلها بقليل. إنني مدخنة، وأعلم أنني مدمنة على النيكوتين. أما والدي فهو مدمن على شرب المشروب المفضل، وبالنسبة لأجدادي فلست أدري إن كانوا يعانون من مشكلات في الإفراط أيضاً".

"إن حاجتك لتلك المهارات بالاعتماد على عوامل جسدك هي...".

"أعتقد أن خطّها البياني مرتفع".

"جيد. وماذا بشأن مزاجك وميولك العاطفية، هل تشعرين أنك في حالة مزاجية جيدة مقابل ميول عاطفية صعبة؟".

بدأت درو بالضحك ثم قالت: "أعتقد أنك لم تقابلي في حياتك من هو أصعب مني مزاجاً، فأنا حساسة جداً لدرجة أنه إن استعمل بعض الأولاد ألواح الطباشير أعمل طوال اليوم وبكل حبّ على تنظيفها. وعند وقوع المشكلات أهرب بعيداً وأنسحب وغالباً ما أكون جاهلة تماماً للتغيرات التي تحدث في جسدي، إذ إنني لا أعرف متى أشعر بالجوع ومتى أشعر بالشبع وعموماً أعتقد أن قراءة إشارات الجسد هو أمرٌ صعبٌ حتى لو كانت مدوّية".

"ماذا بشأن ضغط العمل؟".

هزّت درو كتفيها وقالت: "لا أعتقد أن حياتي الحالية هي أصعب من حياة أي شخص آخر، ولكن ما أعلمه هو أنه عندما يرتفع مستوى التوتر لديّ بسبب العمل يدّق ناقوس الخطر وتزداد رغبتي في الإفراط. لقد زاد وزني خمساً وعشرين باونداً (12 كلغ) خلال وقتٍ كهذا، وأعلم تماماً أن سبب كل هذا هو مشاكل في المدرسة".

"والرواسب العاطفية السلبية؟".

"كنت أقصد عيادة المعالجة النفسية، وصدقني حين أخبرك أنني كنت أشعر بألم لا يصدق فيما أنا أنّقب في أحداث الماضي. كنت أعيش صراعاً عنيفاً، ولكن كي أكون صادقة معك أكثر، كنت أشعر براحة أكبر ولكن الألم في داخلي لم يكن ليغادرني أبداً".

"بالطبع لن يحدث ذلك. إن استذكار حالات الألم دون استخدام تلك المهارات التي تساعد على الشفاء لا تجعلك تشعرين بالقوة، ولكن وعلى الرغم من عملك الدؤوب والمضي للحصول على الشفاء لن تتمكني من بلوغ ذلك".

أخذنا أنا ودرو نفساً عميقاً ثم قالت بهدوء: "لا أستطيع أن أواجه هذا الألم، إن العلاج النفسي لا يساعد، ولا أريد العودة إليه مجدداً".

يوماً بعد يوم يمكنك أن تخطو خطوات صغيرة ولكنها مهمة

"لست مضطرة لذلك درو، ولكن بخبرتي يمكنني أن أؤكد لك أنه ما لم يعمل الأشخاص على تطبيق القواعد الأربع جميعها وهي تعزيز صوت التربية الداخلية والتخلّص من الرواسب العاطفية السلبية التي يخلّفها الماضي، واستخدام المهارات للمحافظة على التوازن الآن، وتطبيق تغييرات على نمط الحياة لتخفيض من عتبة الحاجة لتلك المهارات، فإنهم لن يتمكّنوا من بلوغ الحل المناسب. كل ما يتعين عليك القيام به هو البدء باتخاذ الخطوات الأصغر يوماً بعد يوم".

بدت درو قلقة وخائفة.

"درو، إن الأمر ليس على هذا القدر من السوء الذي تعتقدينه، ولكنك تحتفظين بداخلك بكمٍّ كبيرٍ من الأذى الذي خلّفه الماضي وأجهز عليه الألم وأصبحا معاً كتلة واحدة كبيرة وقبيحة".

ابتسمت درو وقالت: "هذا ما أشعر به تماماً... كتلة كبيرة وسمينة".

رفعت يدي اليمنى ووضعتها فوق كتفي الأيسر ثم رحت أضرب بها ذارعي اليسرى. إنها إشارة نستخدمها في هذا المنهج للدلالة على أننا بحاجة لأن نكون لطفاء مع أنفسنا.

"إن الفكرة هي أن تكوني لطيفة مع نفسك. إذ ليس بإمكانك أن تتخلصي من تلك الكتلة بأكملها دفعةً واحدة. ولكن يمكنك أخذ قطعة صغيرة فقط واستخدام المهارات للتعامل معها، ثم ابدأي بأخذ قطعة أخرى وأخرى. إنّ الهدف من هذا المنهج ليس التخلّص من الرواسب العاطفية السلبية فقط وإنما من كل ما يمكن أن يجعل حياتك صعبة".

بدت درو أكثر رضا وقناعةً بعد هذا الحديث.

"وماذا بشأن وسطك المحيط بك؟ كيف يمكن أن يؤثر في حاجتك للمهارات؟" سألتها.

"أنا أعيش وحيدة. أحب عملي ومنزلي، ولا أتذمّر منهما على الإطلاق. ولكنني حساسة تجاه الأخبار والإعلام، فإن قرأت في إحدى الصحف عن وقوع

حادث سيارة أو انفجار قنبلة ما، ينتابني إحساس بالخدر يستمر أحياناً لأيام. أعتقد أنني من النوع التفاعلي من الناس".

"وماذا عن الحلول البديلة؟ كيف يمكنها أن تؤثر في حاجتك للمهارات؟".

"مشلولة. تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أصف بها نفسي الآن. إنني مرتبطة بشكلٍ متين مع إدماني لدرجة أنه لن يُتاح لي الوقت لاستخدام تلك المهارات والتواصل مع نفسي أبداً".

"إذاً إن جمعت كل تلك العوامل معاً ما الذي سيحدث لعتبة حاجتك للمهارات؟".

"قلت لك. سأغضب وسأقول لنفسي لِمَ يحدث كل هذا لي؟ لِمَ يجب أن أكون أنا من يملك كل الصعوبات والإزعاجات؟ في الحقيقة، أنا لن أكون غاضبة فقط، ولكنني سأهتاج جداً، لأن أخواي ولدا وخرّبا حياتي. أنا أكره كون والديَّ على هذا النحو من الحقارة، وأشعر بالأسف على نفسي لأنني وصلت إلى هنا وأتحدث إليك الآن. لا أريد أن أكون هنا. أريد أن أكون أكثر صحةً وسعادةً ولا أضطر للتعامل مع أي من كل تلك الأمور".

"يبدو أنك تسيرين في الاتجاه الصحيح".

"أنا لا أثق بك".

"أشعر بالحزن لأنك لا تثقين بي، ولكنني لم أتوقّع منك رداً آخر".

بدت درو مضطربة وقالت: "لماذا؟".

"هذه هي مهارات تعزيز الثقة، فإن كنت لا تملكين تلك المهارات فأنت على الأرجح لن تتمكني من التفريق بين الشخص المؤهل لتضعي ثقتك به من الشخص غير المؤهل لذلك، بمن فيهم نفسك".

"هذا صحيح" أجابت وهي مُستغرقة في التفكير.

"درو، أنا على يقينٍ تام من أنك قادرة على الوصول إلى الحلّ المناسب لك، ولكنني لا أعلم الشكل الدقيق الذي سيكون عليه هذا الحل. فعلى سبيل المثال، إن كان الاستعداد الوراثي لكسب الوزن الزائد قوياً، فربما تقرري ذات يوم أنك

بحاجة للحفاظ على وزنٍ ثابت وصحيّ ولكن ليس بالضرورة أن تكوني نحيفة. إن استطعت أن تنتقلي إلى نمط الحياة فوق الحد الفاصل عاطفياً وما زلت مدمنة على شرب المشروب المفضل، فقد تتخذين قراراً باستخدام مهاراتك لتجنّب المشروب المفضل. لن يكون لديّ أدنى فكرة عما سيحدث إلى أن تتمكني من بلوغ الحل المناسب لك".

"يمكنني العيش مع ذلك، ولكنني ما زلت أشعر بالعجز".

"أشعر بالحزن لسماعك وأنت تقولين ذلك".

"حقاً؟".

"أجل! فها أنت الآن أمامي، وعتبة حاجتك للمهارات مرتفعة، ولست الوحيدة التي تعيش هذا الوضع، ولكنك قليلة الشفقة والرحمة بنفسك. أنا أعلم أنك ستكتسبين هذا الإحساس بمرور الوقت، ولكن ما يحزنني أنك تقسين على نفسك".

قالت درو: "أنا الشخص الأول الذي يعطف على الأولاد وآخر من يعطف على نفسه".

"إن عتبة حاجتك المرتفعة هي نعمة من الله عليك".

"لماذا؟".

مراقبة الفاكهة المفضّلة بعناية

"لأنك بحاجة دائماً للمحافظة على صورة فاكهتك المفضّلة في ذاكرتك...".

"وهي التحرر من جميع الإفراطات..." قالت درو.

"... صورة التحرر من جميع تلك الإفراطات التي تزعجك، والتركيز على قدميك. فكّري بقدمك اليسرى وتخيلي أنها مهارة التربية وتخيلي أن قدمك اليمنى هي مهارات وضع الحدود، وكل ما يتعين عليك فعله الآن هو البدء بالتسلّق بخطواتٍ صغيرة تشبه خطوات الطفل. يمكنك في بادئ الأمر استخدام مهارة التربية، ثم مهارةً الحدود، ثم التربية وبعدها الحدود... وبذلك تتمكني من الصعود.

وإن حالات الإفراط تلك أصيلة في نفسك وعميقة جداً، لذا يجب احتمال عدم معرفة أيّ الإفراطات ستتلاشى أولاً، ولكنها في النهاية ستنتهي الواحدة بعد الأخرى. إن الفائدة من ارتفاع عتبة حاجتك للمهارات هي أنك عندما تبلغين قمة الشجرة ستحصلين على قدرٍ كبيرٍ من المهارات في داخلك. لذا عندما تبرز الصعوبات الأخرى، وهذا ما يحدث لنا جميعاً، فإنك ستضمنين قدرتك على التعامل فعلياً مع أي حدث، وستعلمين حين ذاك أنك قمت ببناء تلك المهارات في داخلك حجراً بعد الآخر، ولن يستطيع أحد أن يسلبها منك".

"يصعب عليَّ التصديق أن مثل هذا الأمر قد يحدث لي" قالت درو.

"إنه سيحدث في حالٍ واحدة فقط، وهي عندما تطبّقين هذا المنهج وتطبقينه... وتطبقينه... مراراً وتكراراً".

5

فوائد الحياة المُكتسبة

عندما بدأت إميلي باستخدام هذا المنهج للمرة الأولى، كان لديها ما أسميه بالتوقعات "الممزقة":

"أعلم أنني لن أتمكن من بلوغ ذلك، إنني مندهشة من حجم الأخطاء التي أرتكبها وأشعر أنني لن أكون قادرة أبداً على إتقان هذه المهارات والحصول على فوائدها".

وعندما تستقر التوقعات غير المنطقية في الأعماق فإن هذا يحدث غالباً بسبب وجود توقعات كاذبة خلفها تكون مساوية للأولى في مخالفة المنطق ولكنها معاكسة تماماً لها.

قلت لإميلي: "هل من الممكن وجود توقعات غير منطقية غير تلك تختفي خلف الأولى؟".

فكرتْ لحظة ثم أشرق وجهها وقالت: "آه.. أجل! إن توقعاتي غير المنطقية الأخرى أي الكاذبة هي اعتقادي أن تطبيق هذا المنهج سيكون سهلاً. فإن استغرق الآخرون عامين حتى استطاعوا بلوغ ذلك، فأنا شخصياً يمكنني بلوغه بسهولة ويسر خلال شهرين أو ثلاثة".

ثم راحت إميلي تضحك وكذلك أنا.

يصعب على الكثيرين منا أن يتخيلوا إمكانية حصولهم على تلك الفوائد، ولكن وبنفس النسبة يصعب عليهم التخيل أنهم لن يتمكنوا من مدّ أيديهم للإمساك بها. علاوةً على ذلك قد يكون في الاعتقاد المبالغ به أن السبب في الحصول على جميع تلك الفوائد والتخلّص من الميول نحو الإفراط بغض النظر عن العوامل الوراثية هو واحد في جميع الحالات. إن كنت تملك مهارات تربية النفس ووضع الحدود

فوائد الحياة المُكتسبة

الحصول على شخصية متكاملة

يبدأ إحساسك بالفوضى الداخلية يتناقص وتشعر بأنك سليم معافى من كل أذى.

تبدأ بقبول نفسك وتعلم أنك لست مضطراً لأن تكون مثالياً لتكون محطّ إعجاب الآخرين.

التوازن

يُستبدل الارتفاع والانخفاض في منحني الخط البياني العاطفي والخدر الذي نشعر به بتوازن وحياة عاطفية أكثر ثباتاً.

الملاذ

تستطيع أن تسمع صوت داخلك وتجد فيه مصدراً للأمن والدفء، وهو موجود دائماً مهما صَعبت الحياة.

الألفة

ستصبح علاقاتك أكثر حميميةً. ويمكنك أن تكون قريباً للآخر دون الحاجة للمحافظة على مسافة محددة تفصلك عنه أو النضال لأجل ذلك. يمكنك أن تحبّ بعمقٍ أكثر.

النشاط

ستشعر بمتعة كونك حيّاً ونشيطاً نتيجة الحالة الصحية الأفضل ونمط الحياة الأكثر توازناً الذي تعيشه. ستبدو أفضل حالاً ومشعاً بالأمل.

الروحانية

ستزداد خبرتك في تقدير مدى صلاحك وطيبتك وستتصل بشكل أعمق بروحك، وسيزداد إعجابك وحبك لنِعم هذه الحياة وأسرارها.

الفعالة لها فإن الصنبور سينفتح وستبدأ الفوائد بالتدفق منه. أما إن كنت لا تملكها، فلن يُغلق صنبور الفوائد فقط ولكن سيصبح من الصعب عليك أن تتخيل أن الماء يمكن أن يتدفق منه يوماً ما.

إن الفكرة التي أودّ طرحها هنا هي أن الأشياء الجيدة في الحياة التي تنتج عن مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة ليست جديدة، وقد كتبت أخصائية علم النفس مارغريت ماهلر يوماً عن الأطفال الذين لم يحصلوا في حياتهم على الحب وكيف أنهم لن يتعلموا كيف يثقون بمشاعرهم ويعبّرون عنها. وقد اكتشفت فيرجينيا ساتير أن الأطفال الذين كبروا دون أن يعيشوا حالات العناق وسماع كلمات الحب والترحيب يشعرون أنهم منبوذون ولا قيمة لهم. أما أليس ميللر فقد لاحظت أن فقدان مهارة تربية النفس يمكن أن ينتقل من جيل إلى أخر، وحسب قول ماريون وودمان: "إن لم يشعر الأطفال بحلاوة الحب، فهم على الأغلب سيسرقون من أجل الحصول عليها سواء كانوا يسرقون الحلوى أم السيجارة أو زجاجة المشروب المفضل.

وقد أكدّت جميع النظريات والأبحاث المُتعلقة بهذا المنهج على أنه ليس من المُقنع بأي حال من الأحوال أن يؤدي ترسّخ تلك المهارات في أنفسنا بغزارة إلى حصولنا على فوائد الحياة الست المكتسبة، ولكنني عندما سمعت ذلك بأذني ورأيت نتائجه بأمّ عيني مرةً بعد الأخرى من خلال المشاركين في مجموعتي أدركت صحة هذا الكلام واقتنعت به. وتلك هي فوائد النضج الإنساني العامة:

التكامل

بالنسبة لدرو والتي كانت فاكهة حياتها المفضلة هي العيش دون اللجوء إلى حلول ظاهرية، كان التكامل بعيداً عنها وقريباً من قمة الشجرة. وشرحت ما الذي كان يشبهه هذا الأمر بالنسبة لها: "إنني مضطربة فعلاً. إنني إنسانة جيدة طوال النهار، فأنا أفضل مدرّسة ولطيفة جداً، لطيفة إلى حدٍّ لا يُصدَّق. ولكن المشكلة هي أنني عندما أذهب إلى منزلي في المساء لا أستطيع كبح جماح نفسي، فأصبح سيئة بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، إذ أفرط في الأكل والشرب والتدخين

وأفعل كلَّ ما أنتقده في النهار، وهذا التأرجح المتواصل بين الحالتين يجعلني أشعر بالجنون".

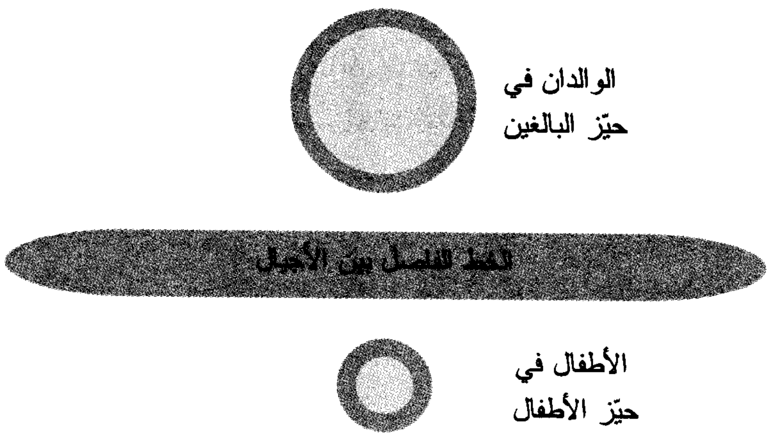
إن تجربة درو مع مشاعر الانفصام تلك بدأت منذ وقت بعيد. وبالنسبة للبنية العائلية الأكثر صحةً، يجب أن يلعب الأهل دور الأهل ويكون الأطفال أطفالاً، حيث يفصل بينهما خطٌ أفقي يسمى بالفاصل بين الأجيال، يؤسسه الأهل ليكون الأطفال أطفالاً ويتمكنوا من تلبية المزيد من حاجاتهم.

يبقي الأهل أطفالهم ضمن حيّز الأطفال وذلك بمنحهم ما يحتاجون إليه من مهارتي تربية النفس وحدودها الفعالة. وعندما يكون الأهل ناجحين في حياتهم يشعر الأطفال بالأمان، ويشعرون بالتوازن الذي هم بحاجة لأن يشعروا به ليكبروا على نحوٍ أكثر صحةً ويصبحوا بالغين سعداء بعيدين كل البعد عن كل ألم يمكن أن يصيبهم في هذه الحياة.

ويمكنك أن تتخيل أن درو لم تنفق الكثير من شبابها في الحيّز المخصص للأطفال، فقد كان والداها مشغولين بالعناية بالتوأم، لذا حصلت على القليل من الرعاية وتُركت لتعتني بنفسها الأمر الذي سبَّب لها مشكلة، إذ لم تعد تُرى على حقيقتها، وكانت تشعر بأنها غير مرئية وضائعة ومهجورة. ثم وضعت درو لنفسها واجهة جيدة تخفي بها حقيقتها، إذ كانت تُظهر لوالديها أنها فتاةٌ عاقلة وجيدة في العلن، في حين أنها كانت في السرِّ فتاةً سيئة، وقد خسرت بذلك إحساسها بأنها فتاة جيدة ومحطّ ثقة الآخرين.

عندما لعبت درو دور الفتاة الجيدة حوَّلت نفسها إلى ما يشبه حلوى العقدية المملَّحة، إذا حاولت أن تُسعد الجميع بأن تكون مؤدبة ولطيفة مع والديها. وعندما كانت تنتقل إلى الجزء الآخر من حياتها كانت تظهر فيه كفتاةً شنيعة إلى أقصى حدّ! كانت تقف في زاوية المتجر لتشتري الحلوى والشوكولا والآيس كريم بالنقود التي كانت تختلسها من محفظة والدها. لقد حاولت أن تكون في بداية الأمر نبيلةً في تصرفاتها مع والديها، ثم تحوَّلت لتصبح ظالمة وكانت أشبه بمن يقول: "ما الذي يتعين عليّ فعله؟ كيف يمكنني أن أتصرّف لألفت انتباهكما وأحصل منكما على بعض المهارات وأتوجه فيما بعد للجزء الآمن من قسم الأطفال؟".

الأطفال في حيِّز الأمان

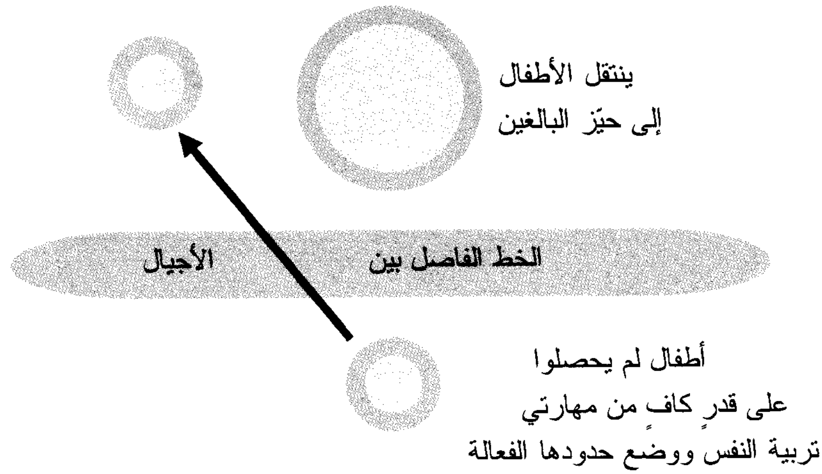


يبقي الوالدان الأطفال تحت الخط الفاصل
بين الأجيال في حيّز الأطفال الآمن.
وهم يفعلون ذلك بمنح الأطفال مهارتي تربية النفس
ووضع حدودها الفعالة التي يحتاجون إليها.

ولأن روح الإنسان مرنة بشكل ملحوظ، حتى أولئك الذين يجدون أنفسهم فجأة وقد أصبحوا مسؤولين عن أنفسهم في مرحلة مبكرة من عمرهم فهم يكبرون عادةً ويتصرفون بشكل عقلاني. وفي سن المراهقة قامت درو بنزع القيود عنها وتخلَّصت من كونها فتاةً جيدة صغيرة وبريئة، وراحت تمارس الجنس بكثرة، وتدخّن بشكل متواصل لدرجة أنها كانت على وشك أن تُطرد من المدرسة، وبالكاد لاحظ والداها حالتها تلك. كان أخواها التوأم مميزين جداً، أما هي فلم تكن كذلك. ثم حدث معها ما يمكن تسميته بلعبة الحظ، فقد اكتشفت درو حبها للتدريس.

عادت درو للدراسة في الجامعة، وحصلت على شهادة تؤهلها للتدريس، ثم بدأت عملها الأول. كانت المشكلة الوحيدة التي اعترضت طريقها أن جزءاً منها ما زال قابعاً هناك تحت الحد الفاصل، ذلك الجزء الذي لم يتلقَّ مهارتي تربية النفس ووضع

الأطفال في حيِّز عدم الأمان



إن الأطفال الذين لم يحصلوا على قدرٍ كافٍ من مهارتي تربية النفس وحدودها الفعالة يتركون حيّز الأطفال الآمن ويتحولون إلى أنداد لأهاليهم أو أعداءً لهم، ويصبح تطور مهاراتهم بطيئاً جداً أو يتوقف كلياً وتبدأ الرواسب العاطفية السلبية بالظهور.

حدودها الفعالة التي كان بحاجة إليها في الطفولة. وبعد أن تقضي يوماً طويلاً تحاول أن تكون فيه جيدة قدر الإمكان، كانت تشعر بأنها مقسّمة ومضطربة ومزيفة ولكنها كانت مرتاحةً في الوقت نفسه، فقد اعتادت على كونها جيدة وسيئة في الوقت نفسه.

حالما ستبدأ درو بتطوير قدرتها على الصبر والمقاومة للوصول إلى أعماقها وسماع صوت داخلها واستخدام تلك الدوائر، فإنها ستبدأ بالشعور بأنها مرئية من قِبل نفسها، على الرغم من أنها لم تشعر يوماً أنها مرئية من قِبل والديها. ستبدأ بمعرفة نفسها واحترامها وستفرح بالسجايا الجديدة التي حصلت عليها، وبشكل مساوٍ تماماً ستتعرف على ذلك الجزء المظلم في داخلها وتقبله وحتى أنها ستحبه،

هذا الجزء الذي لم يحصل على ما يكفيه من المهارات والذي اعتاد على حالة من عدم التوازن جعلته ينشغل في التصرّف بشكل يؤثر سلباً في صحتها وسعادتها. ستستخدم المهارات بكل حب كطريقة لتحمي بها نفسها وتقلل بعضاً من مشاعر الألم غير الضرورية التي سببها لها هذا الجزء المظلم في داخلها. وبكلمات أخرى يمكننا أن نقول، أنها ستشعر بالتكامل والتوحّد وبقبولٍ لذاتها.

لا يعتبر التوحّد من فوائد الحياة التي يسهل الحصول عليها، ولكنه يأتي بعد وقتٍ متأخرٍ من التدريب على هذا المنهج، ولهذا فهو يتطلب أن ترى نفسك على حقيقتها وتحترم ذاتك بكل عيوبها وحسناتها وتقبل بها لتشعر أخيراً بالتوحّد.

التوازن

نحصل على التوازن عندما نبدأ بتسلّق الشجرة ونصل إلى منتصف الطريق الذي يفصلنا عن القمة. إلى أن يصبح التوازن العاطفي قابلاً نسبياً للتكهن به، فإن الفوائد الأخرى - الخمس كلها، لا تبدأ بالتراكم. إن التوازن سهل إنجازه أكثر من تحوّل عن دافع بدائي يؤدي إلى الإفراط، ولكنه يتطلّب تكريساً معيّناً لاستعمال المهارات.

ما هو التوازن العاطفي؟ إن التوازن في هذا المنهج يعني أن تعي المشاعر المتوازنة التي تظهر بشكلٍ طبيعي عندما تكون فوق الحد الفاصل، وغالباً ما تكون استجابة تلك المشاعر الحالية للوسط المحيط بك دقيقة. ستشعر بها تماماً ثم ستلاحظ أنها تتلاشى.

- ستشعر بالفوائد المُكتسبة وهي: الامتنان والسعادة والأمان والفخر والحب.
- ستتعرّف على رسائل داخلك السلبية والتي تقودك مباشرة لمعرفة حاجاتك الأساسية وهي: الجوع والتعب والمرض... إلخ.
- ستشعر بمظاهر الألم الجوهري وهي: الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب والوحدة.
- ستتعرف على رسائل داخلك الإيجابية والتي ستضمن لك تحقيق حاجاتك الأساسية مثل الطعام والنوم.

عندما يشعر البالغون بالانقسام

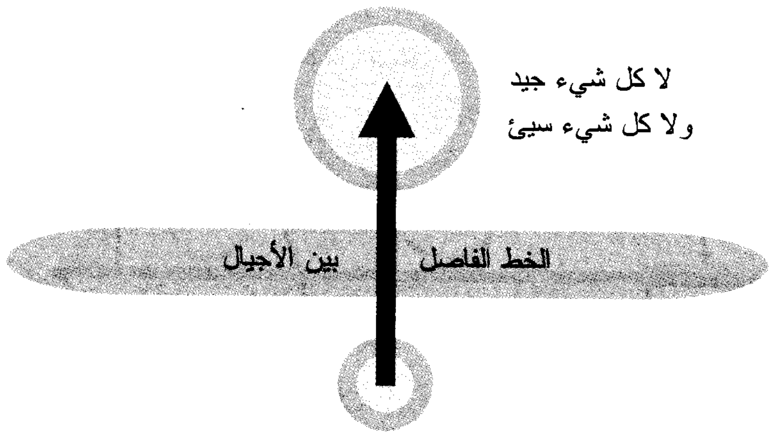


يكبر الطفل ليصبح بالغاً ويحقق العديد من النجاحات،
ومع ذلك يبقى ذلك الجزء منه أو منها الذي لم يحصل على مهارات
تربية النفس ووضع حدودها الفعالة الضرورية تحت الحد الفاصل.
يشعر البالغ بالانقسام بين الجانب الجيد المُتوازن
والجانب السيئ غير المتوازن.

عندما نكون في حالة من عدم التوازن العاطفي، ننفصل عن لحظتنا الحالية، ولا نستطيع التعبير عن مشاعرنا وبدلاً من أن تتلاشى مشاعرنا المحطّمة تأخذ بالاستمرار. هناك ثلاثة أنواع من مشاعر عدم التوازن:حالة الارتفاع المزيّف وحالة الانخفاض غير الضروري وحالة الخدر العاطفي. يقضي معظمنا الكثير من وقته في إحدى هذه الحالات الثلاث أو بالتأرجح بين اثنتين.

في حالة الارتفاع المزيّف ينتابنا إحساس بالبهجة لأننا استطعنا التخلّص من مهمة العناية بطفلنا أو دفع فاتورة الكهرباء بدلاً من أن نشعر بالسعادة للقيام بذلك. أما حالة الانخفاض غير الضروري فهي تعني أننا نشعر بالكآبة بدلاً من أن نشعر بالحزن، أو نشعر بالعدائية بدلاً من أن نشعر بالغضب. أما حالة الخدر العاطفي فتعني أننا نلغي أحاسيسنا بشكلٍ كامل.

عندما يشعر البالغون بالتكامل

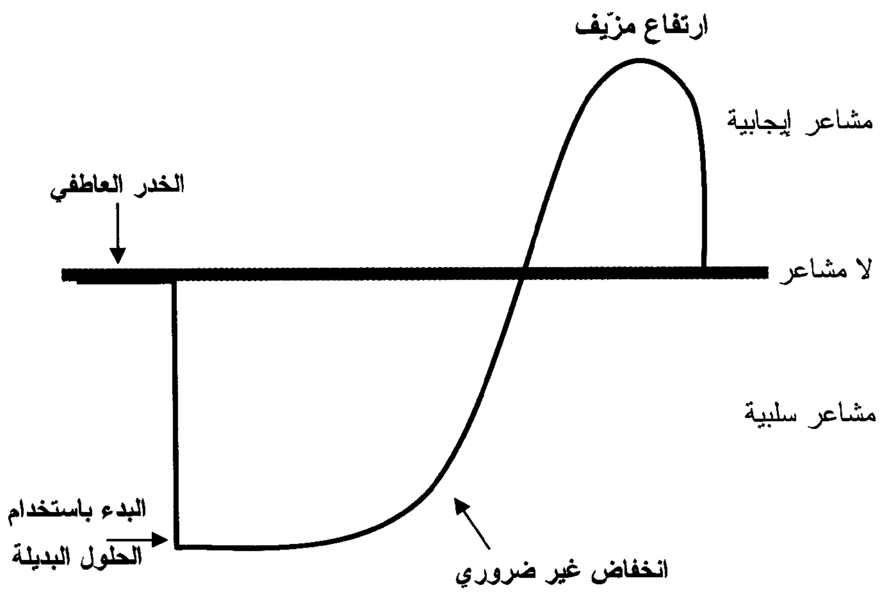


عندما يتم إتقان مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة
ينتقل الجزء السيئ الموجود تحت الخط الفاصل ليصبح فوقه.
يشعر البالغون بالتوحّد وهذا يعني الإحساس بالتكامل
والأصالة وقبول النفس.

على الرغم من أن حالات عدم التوازن الثلاث تلك تبدو مختلفة، إلا أن لها نفس التأثير على الدافع المؤدي إلى الإفراط الذي يحدث عندما لا نستطيع الاتصال مع أنفسنا ومع مشاعرنا المتوازنة، فنلجأ للبحث عن شيء آخر لنتصل به، وهو ما يكون في الأغلب الأحيان حلاًّ ظاهرياً. علاوةً على ذلك فإننا لا نتلقى رسائلنا العاطفية الداخلية أو المشاعر المتوازنة التي نحن بحاجة إليها لنكبر ونتغير وننضج.

إن فاكهة إميلي في الحياة، وهي أم لثلاثة أطفال يعانون من حالات إعاقة مختلفة، هي الحصول على التوازن. أتت ذات مساء لتحضر الاجتماع وهي تشعر أنها تحت الحد الفاصل، وعندما طرحت سؤالاً عمن يرغب بتطبيق دورة رفعت يدها. بدت حين ذاك يائسة وخمولة.

حالات عدم التوازن

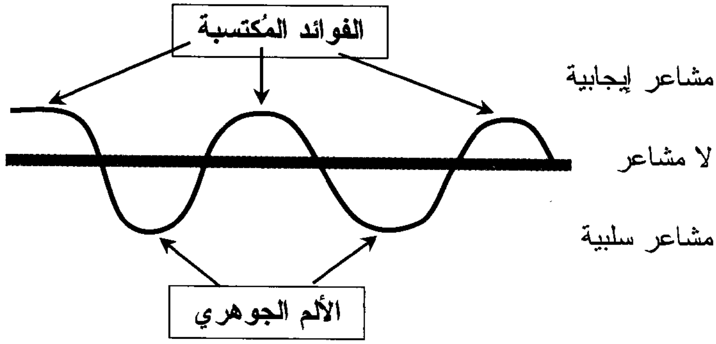


من دون المهارات نميل نحو حالة الارتفاع المزيّف،
وللانخفاض غير الضروري، ثم للخدر العاطفي،
حيث لا نعاني صرف الزمان (سعود الحياة ونحوسها) الأكثر توازناً
وبالتالي لا نتعلم ونتغير ونكبر.

بدأت إميلي بسرد تصريح مختصر عن حقيقة الوضع الذي كانت عليه إلى أن وصلت إلى حدٍّ كافٍ أصبح من الضروري لها البدء بتطبيق الاندفاع الطبيعي للعواطف (المشاعر).

قالت: "كل ما أتذكره حول هذا الموضوع هو ما كنت أقوم به بعد انتهاء الاجتماع وهو التوجه مباشرةً لتناول قطعة من حلوى جوز الهند وربما قطعتين. إن المخبز الذي يقع في نهاية الطريق يقوم بصنع كعكة الفانيليا والسكر المثلّجة والمغطاة بقطع صغيرة من جوز الهند".

حالات التوازن



إن صرف الزمان الأكثر توازناً يفيدنا.
نحن نعاني تلك المشاعر ونتعلّم منها.
ونواصل القيام بالأشياء التي فيها فوائد لنا،
ونبحث عن بدائل لمسببات الألم.

وحتى تلك اللحظة لم أكن قد أدركت بعد أن أميلي تميل للإفراط في تناول الحلويات عندما تكون في حالة من عدم التوازن. سألتها: "هل أنت تحت الخط الفاصل أم فوقه؟".

أجابت: "تحته بكلّ تأكيد. أشعر باليأس كما أنني أميل لالتهام الحلوى بإفراط".

"ما الذي تفعلينه عندما تتلهفين لتناول الحلوى؟".

"أحاول أن أصرف تفكيري عنها وأجبر نفسي على التوقف، أو أستسلم لها وأدع نفسي تأكل ما تشتهيه".

"وكيف ترين سير الأمور على هذه الحال؟".

"ليست جيدة".

"إن الدوافع بائية جداً وعميقة جداً. إن أفضل طريقة يمكنك اتباعها عندما

تكونين تحت الخط الفاصل وتشعرين بأنك متلهفة لإحدى تلك الإفراطات، هو أن تتوقفي وتأخذي نفساً عميقاً، ثم تُخرجي مجموعة أدواتك من المهارات وتستخدميها لتنقلي نفسك إلى ما فوق الحد الفاصل".

قالت إميلي بفتور: "حسناً سأطبق الدورات. لقد كانت قطتنا مريضة لذا لم أكن أستطيع النوم جيداً وكذلك روب، وذلك لأنه يعاني من مشكلة في النطق تجعل الأطفال في المدرسة يضايقونه باستمرار، وكنت أشعر أنني أضعف من أن أقوم بمساعدته وأضع حدّاً لذلك، وهذا ما كان يحطّم قلبي...".

كانت قد تحدّثت إميلي بشكلٍ كافٍ عن هذا الوضع لكي تحثّ مشاعرها وتحرّضها وتقوم بالاندفاع العاطفي الطبيعيٍ للمشاعر وهي الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب.

قالت بهدوء وكأنها تفكّر أكثر من كونها تشعر: "أشعر بالغضب لأن الأطفال يؤذونه".

"إميلي.. أنت في وضعٍ كافٍ تحت الخط الفاصل لتشعري بالرغبة في تناول قطعة من حلوى جوز الهند. لم أكن أعلم أنك تحبين هذا النوع من الحلوى! ولكن أغلب ظني أن في داخلك الآن الكثير من المشاعر الحادة، وأنا قلقة لأنك إن لم تشعري بها بعمق وتتمكني من التعبير عنها جيداً فلن تتمكني من رفع نفسك إلى ما فوق الحد الفاصل. حاولي أن لا تندفعي بسرعة، وإنما جرّبي أن تدركي مشاعر الغضب الحادة تلك في جسدك ثم تفوهي بها بسرعة. هل ترين الأشخاص الجالسين في الجهة الأخرى من الغرفة؟".

هزّت إميلي رأسها بالإيجاب.

"إذاً اجعلي وجهك يعبّر عن مشاعر الغضب تلك، واستخدمي كلمات معبّرة تماماً لكي يتمكنوا من رؤيتك وسماعك في الوقت نفسه. إنه ابنك، ولقد أصبح محطّ سخرية واستهزاء في المدرسة".

قالت إميلي: "أعتقد أنه ليس من مظاهر التهذيب والمدنية أن أكون على هذا القدر من الغضب".

مشاعر شائعة في الحالات الخمس

الارتفاع المزيّف

الثورة النهم الاستقامة الابتهاج الانغلاق على النفس
التكبّر الإعجاب بالنفس التحفّظ الجنون المناعة

الفوائد المكتسبة

الامتنان السعادة الأمان الفخر
الحب الرضا الاطمئنان الصحة

الخدَر

لا مشاعر في هذه الحالة

الألم الجوهري

الغضب الحزن الخوف الشعور بالذنب
الوحدة الجوع الشبع التعب المرض

الانخفاض غير الضروري

العدوانية اليأس الخجل الخوف الضعف
الهَجر الحرمان الإنهاك التعاسة

أجبتها: "أنت محقّة إميلي، كما أنني لست متأكدة إن كان تناول كمية كبيرة من حلوى جوز الهند في الوقت الذي لا تكونين فيه جائعة هو أحد مظاهر الأدب والمدنية".

أجفلت إميلي من ردي هذا، ثم سكتت قليلاً. أغمضت عينيها وهي تنتظر مشاعر الغضب لتتحرك في داخلها. كان أفراد المجموعة الآخرين صامتين تماماً، ولكنهم متوقعون حدوث انفجار عاطفي هنا.

وسريعاً احمّر وجه إميلي وقالت: "أشعر بالغضب لدرجة الهياج لأن أولئك

الحقراء يؤذون ولدي! إهم أغبياء تماماً، وكيف أمكنهم أن يتعاملوا معه بمثل هــذا اللؤم؟".

كانت إميلي تحاول جهدها باستخدام مهارة "أنا أشعر بالغضب" أن تُعبّر عن غضبها وحزنها لتحقّق توازنها.

"من يظنون أنفسهم لكي يزعجوا شخصاً معاقاً؟ أنا أكرههم لأنهم رمزٌ للؤم ....كما أشعر بالغضب لأنني لا أستطيع القيام بشيء لمنعهم من إيذائــه... والآن أنا حزينة... أشعر بالحزن لأن روب يتألم. أشعر بالحزن لأنه مختلف عــن بــاقي الأولاد. أشعر بالحزن لأنه ربما يكون دائماً محطّ ســخرية وإزعــاج مــن قِبــل الآخرين.. أشعر بالخوف من أنه سيفشل.. أشعر بالخوف من أنه ســيكفّ عــن المحاولة.. أشعر بالخوف من أنه سيفكّر أخيراً بأنه فاشل.. أشعر بالذنب لأن...".

توقفت إميلي عن الكلام وبدت مضطربة.

"إن الشعور بالذنب صعبٌ عليك، إميلي؟" قلت لها.

هزّت رأسها بالإيجاب. فقد كانت تتصرف على نحوٍ تحاول أن تكــون فيــه مثاليةً قدر الإمكان، وأيّ تصرف خاطئٍ قد يكون غريباً عنها، ويشــكّل خطــراً عليها.

قلت لها: "إنه ليس بالأمر المُخجل أو المسيء. كل ما في الأمر أنك توضّحين الموقف تماماً عندما تقولين "أشعر بالذنب بسبب كذا.." أو "بكلمــات أخــرى، أفضل لو أنني لم أفعل كذا... ويؤسفني حدوث كذا...".

"يؤسفني أنني أشعر بالألم أكثر منه.. وأشعر بالذنب لأنني أريد دائماً أن أنقذه من هذا الأذى.. وأشعر بالذنب لأنه يراني دائماً مُنهارة عاطفيــاً فــلا يمكــن أن أساعده وأنا على هذه الحال".

كان أفراد المجموعة يستمعون لحديثها بهدوء.

قلت لها: "عمل عظيم إميلي. إن عملك في هذا المرة أفضل من المرة الماضية. هل أنت مستعدة لتجربة وضع الحدود؟".

"أجل، ولكنني لا أعرف من أين أبدأ".

يمكن لكثيرٍ من الأشخاص أن يتقنوا تطبيق مهارة تربية النفس أكثر من مهارة وضع الحدود الفعالة. يمكنك أن تتعلمي الإحساس بمشاعرك، على الرغم من أن ذلك يستغرق وقتاً وجهداً أكبر بالنسبة للأشخاص العقلانيين أكثر مما يستغرقه الأشخاص العاطفيين. إن تجربة وضع الحدود صعبة بالنسبة للكثير من الأشخاص، وذلك لأن توقعاتهم غالباً ما تكون خاطئة. إننا لا نعرف ماذا نتوقع وحتى عندما نكتشف تلك التوقعات يصبح من الصعب علينا تحديد التوقعات التي قد تكون معقولة أكثر من غيرها. قد نسأل أنفسنا أحياناً "ما هي توقعاتي؟" ولكننا وبعد تفكير طويل نخرج دون الحصول على أية إجابة.

إن بناء مهارة وضع الحدود الفعّالة يشبه إلى حدٍّ كبير تجربة انتعال عدد من الأحذية الجديدة كنوعٍ من الفضول والاستمرار في ذلك إلى أن نعثر على الحذاء المناسب لنا. لا حاجة للقلق حول ضرورة أن يكون اختيارنا صحيحاً تماماً، فالفكرة هنا تعتمد على مبدأ اللعب مع الأسئلة فقط واكتشاف الأجوبة التي يمكن أن نعثر عليها. هناك العديد من التوقعات غير المقبولة المدفونة في أعمق أعماقنا، وإن كنا لم نستطع الكشف عنها اليوم، فبإمكاننا غداً وفي كل الأوقات القيام بذلك.

"يوجد خلف هذه المشاعر العديد من التوقعات وقد يكون بعضها غير مقبول" قلت لها.

"إن توقعي غير المقبول هو أنني يجب أن لا أشعر بالحزن والغضب عندما يسخر الأولاد من طفلي" أجابت إميلي.

"عظيم! تابعي".

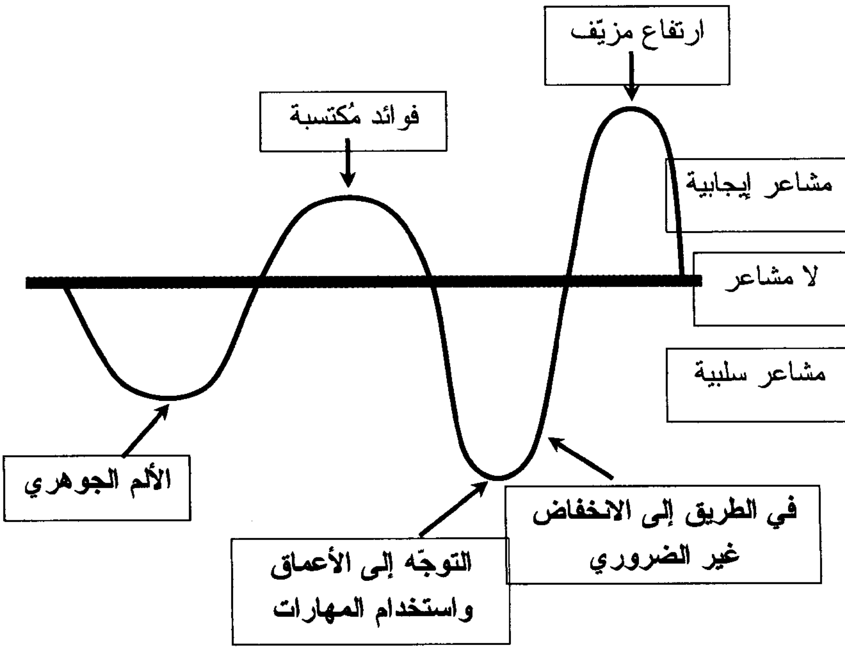
أطلقت اميلي ضحكة صغيرة وقالت: "هذا مضحك".

ثم تابعت بجدية قائلة: "حسناً. إن توقعي المعقول هو أنني سأشعر بالحزن أيضاً عندما يُسخر من ابني ويشعر بالحزن".

"جيد، وماذا عن الإيجابية والقوّة؟".

"إن الأفكار الإيجابية والقوية ستساعدانني في البقاء على تواصل مستمر مع توقعاتي الجديدة وهي أنه لدي كلّ الحقّ فيما أشعر به الآن".

ترجعنا المهارات إلى حالة التوازن العاطفي



إن استخدام المهارات يرجعنا إلى التوازن الداخلي،
فنجرّب المشاعر المُتوازنة التي تُساعدنا لنتعلّم ونكبر ونتغيَّر.

بدأ وجه إميلي بالتغيّر، وأخذت ملامح القوة والسلام بالظهور.

"رائع. وماذا بخصوص الألم الجوهري والفوائد المُكتسبة؟".

أجابت إميلي: "إن الألم الجوهري مُوجعٌ.. إنه موجعٌ حقاً..".

لقد سمحت إميلي للألم أن يغمرها ويوجعها. بعد دقيقة أو أكثر، تابعت: "إن الفائدة التي سأحققها من السماح لنفسي بالإحساس بمشاعري هي أنها ستجعلها تتلاشى. أنا لا أريد أن أعذّب نفسي بها، وهكذا أحقق المزيد من التوازن".

"ممتاز. هل تشعرين بنفسك فوق الحدّ الفاصل؟".

"أشعر أنني أفضل حالاً، ولكن ليس بعد، فأنا لم أصبح فوق الحد الفاصل".

"دعينا نواصل. هل أنت مستعدة لتطبيق دورة الحدود ثانيةً؟".

"أجل، ولكنني لا أعرف من أين سأبدأ".

"عندما كنت أستمع إليك أثناء الاندفاع الطبيعي لعواطفك، كنت أتساءل إن كان أحد توقعاتك الأساسية هو شعورك بالاستياء بسبب إيذاء ابنك روب".

"بالطبع هو كذلك".

"من المؤكد أن الأذى لا يترك لدينا إحساساً جيداً، ولكن إن طبّقت في عقلك دورة لوضع الحدود الفعالة ولكن بسرعة، فما هي النتيجة الطبيعية والألم الجوهري اللذان يمكن أن تحصلي عليهما إن استطعت أن تعيشي حياة لا تشعرين فيها بالأذى عندما تقع الأمورُ السيئة؟".

فأجابت إميلي: "لا أعرف".

"ما هي الفائدة المُكتسبة من الإحساس بالأذى؟".

ابتسمت إميلي وقالت: "أعتقد أنها الحصول على المزيد من القوة؟".

"هل تعتقدين أننا سنسرف في التوقعات إن قلنا أن روب سوف لن يشعر بالألم".

"كثيراً! أنا لا أريد لوالديّ أن يشعرا بالألم، وكذلك لا أريد لأطفالي أن يشعروا بالألم، ولا أريد أن أشعر أنا نفسي بالألم. أعتقد أنني طفلة كبيرة دائمة القلق حول أحدهم خوفاً من إصابته بأذى".

"إذاً، عندما تفكرين بتوقعات معقولة جديدة، فأنت بحاجة لتجربتها تماماً كما تجرّبين العمل على لوحة المفاتيح، حيث يتعلّم عقلك مواقع الحروف ويحفظها عن طريق الممارسة والتكرار. كل ما يتعين عليك فعله هو التفكير بصوت عال بالتوقعات المعقولة الواحدة تلو الأخرى إلى أن تصبح جزءاً من جسدك وتتحدّ بكٍ".

"إذاً أنت تريدين مني أن أقول لنفسي طوال الوقت "أتوقّع من نفسي أن تسمح لروب بالإحساس بمشاعره إلى أن تضعف وتتلاشى، وهذا ما سيساعده على الفهم بأن كلّ شخص منا معرّض للشعور بهذا الألم، وبذلك يكبر ويصبح أقوى من ذي قبل".

وهذا ما قامت به.

"واو، إميلي! إنه عمل جيدٌ. قولي ذلك ثانيةً، واجعلي كلامك بسيطاً قدر استطاعتك".

"أتوقع من نفسي أن تسمح لروب بالإحساس بمشاعره والتي ستخبره أن ألمه سيجعله أقوى".

"ممتاز. وماذا بشأن القوة والإيجابية؟".

"أعتقد أن إنقاذه ليس من وظائفي".

"والألم الجوهري؟".

سكتت إميلي لحظة وهي تفكّر ثم قالت: "اعتقد أنني سأواجه الألم الجوهري في حال تركته يحسّ بمشاعره وقلت لنفسي: إنه أمرٌ يصعب عليَّ القيام به، كما أنني لا أستطيع إنقاذه، ولهذا سيشعر بالألم".

"والفائدة المُكتسبة هنا؟".

"الفائدة المُكتسبة هي أنني سأصبح أقوى من ذي قبل، أما هو فسيتمكّن من إنقاذ نفسه ويُشفى من ألمه... هذا مدهش.. لقد استطعت أن أقفز فوق الحد الفاصل".

كان باقي أفراد المجموعة متعاطفين مع إميلي، ويشعرون معها بنفس هذا الاندفاع العاطفي الذي يشعر به المرء عموماً عندما يقفز بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل.

"إذاً ما تحتاجين إليه الآن هو...".

ابتسمت إميلي وقالت: "ما لم أعد بحاجة إليه هو حلوى جوز الهند".

ضحك الجميع، ثم تابعت: "إن ما أحتاج إليه هو المواظبة على تطبيق تلك التوقعات تكراراً ثانيةً. والدعم الذي سأحتاج إليه سأجده لدى زوجي كلاي، إذ سأطلب منه أن يستمع إليّ فيما أنا أطبّق تلك الدورات".

هذا هو التوازن العاطفي، حيث يمكنك به أن تضع يدك دائماً على نبض حياتك الداخلية مستعيناً بالمهارات للتخلص من الرواسب العاطفية السلبية والحفاظ

على توازنك الحالي، وإجراء أي تغيير على نمط حياتك أنت بحاجة إليه وليصبح بقاؤك فوق الحد الفاصل أسهل.

الملاذ

إن فائدة وجود الملاذ هي أكبر من فائدة سماع صوتنا الداخلي وأكبر من فائدة قبولنا لأنفسنا والرضا عنها. إنها معرفة أن في داخل كلّ فرد منّا جزءاً آمناً والذي يُعتبر المرجع الداخلي الخاص بنا حيث نتصل من خلاله مع أعمق أعماق أنفسنا وبكلّ ما يتصل بالروحانيات إن كنا نؤمن بها. إنها معرفة أننا نملك المهارات الكافية التي تخوّلنا للوصول إلى هناك لنعود بأنفسنا إلى حالة التوازن بغض النظر عن الطريقة.

قالت درو أنها لا تشعر بوجود ملاذ لها، في حين أن توم وإميلي عبّرا عن وجود جزءٍ يسيرٍ منه، ولكنه قد يكون أكثر من ذلك دون أن يعلما، ولا يمكن لهذا أن يكون مصدراً للقلق لأن إتقان المهارات بشكل كافٍ يجعل معظم الناس يجنون تلك الفائدة بيسرٍ وسهولة. إن الممارسة هي المفتاح الأساسي للإحساس بالملاذ الداخلي الذي قلّما ما يأتي من الإيمان أو القناعات الدينية، وإنما هو نتيجة لأعمال الحفر التي نقوم بها لنصل إلى أعماقنا. إن إحساسنا بالملاذ يكبر عند استخدامنا للمهارات، إذ نقوم ببنائه حجراً وراء حجر كلما زاد استخدامنا لتلك المهارات مراراً وتكراراً وبشكل أكثر فعالية.

قد تتغير نظرتنا للأشياء عند وجود الملاذ في داخلنا. فعندما ننفرد بأنفسنا لا نشعر بالضياع، وإنما نشعر أننا مع صحبةٍ جيدة. وعندما يرفضنا الآخرون أو تنقلب الحياة ضدنا وتدير لنا ظهرها، نشعرُ بالحزن ولكننا نعلم أننا لا يمكن أن نتخلى عن أنفسنا أو نبتعد عنها. إن الملاذ ليس عبارة عن فكرة أو مفهوم، ولكنه ممارسة يومية ملموسة لحظةً بلحظة، إنه إحساسٌ بالحبِّ والتواصل والأمن من داخلنا.

يتوصّل معظم الناس لإدراك هذا الملاذ في مرحلة متأخرة من التدريب، وتحديداً في النصف الثاني من طريقهم إلى أعلى الشجرة بعد إحساسهم لفترة طويلة

بالتوازن العاطفي الذي يمدّهم بالأمان. فأولئك الذين لا يؤمنون بعالم الروحانيات عندما ينضمون لهذا التدريب، يتوصّلون لإدراك الملاذ في مرحلة متأخرة من تعمّقهم في عالم الروحانيات هذا ويكون مكمّلاً لعملهم في النصف الثاني من طريقهم لبلوغ أعلى الشجرة، أما الذين يبدأون التدريب وهم يملكون قاعدة إيمانية قوية بعالم الروحانيات، فقد يصلون قبل غيرهم نوعاً ما.

الألفة

مثلما يحتاج كلٌ شخص إلى إنجاب طفلٍ آخر يحتاج البعض للعودة إلى مرحلة المراهقة.. ويحتاج معظمنا إلى الحب.. ولكن ماذا عن الألفة؟ إنها مسألة أخرى.

بالنسبة لتوم، هذا المحامي الناجح الذي هجرته زوجته، كانت الألفة هي فاكهته المفضّلة في الحياة والتي يرغب بالحصول عليها، وعلى الرغم من ميله للعمل بكثرة والتفكير بكثرة وشرب الخمر بكثرة إلاّ أنه كان قريباً من بلوغ قمة الشجرة. وعلى الرغم أيضاً من أنّه يتوق للشعور بالألفة، إلا أنني وخلال لقائي الأول به شعرت بالقلق من احتمال أن يصيبه خوفٌ شديد من التوجّه إلى أعماقه والقيام بهذا العمل. ومع ذلك أتى ليقابلني بسرعة في الأسبوع الذي يليه وهذا ما أدخل البهجة إلى قلبي. لقد تحدّث أثناء لقائنا الأول عن حاجته للألفة، وفي لقائنا الثاني راح يتحدث عن الجنس.

"أنا أكره حرمان زوجتي لي من الجنس طوال هذه السنوات. كانت كارين تنتقدني دائماً، كما أنها ناكرة لكل ما فعلته من أجلها. ولكنني أحببتها وكنت أمارس الجنس معها دائماً، أما الآن فباستطاعتي أن أقوم بذلك مع أي امرأة قد ألتقي بها، ولكنني لا أرغب بممارسة الجنس فقط، إنما أرغب بعلاقة ولا أعرف من أين سأبدأ".

"حسناً، بإمكانك دائماً أن تحاول تطبيق الدورات".

بدا توم شاحباً وليس سعيداً على الإطلاق، ولكنه انتظر إلى أن يبدأ إحساسه بالغضب يتصاعد، وقد استغرق هذا منه حوالى خمس ثوان، ثم بدأ بالكلام قائلاً: "أنا أكرهها لأنها هجرتني... أشعر بالغضب لأنني لم أحصل على علاقة كاملة في

حياتي كلّها.. أشعر بالغضب لأنني لا أمارس الجنس... أكره تلك الحالة لأنها معقّدة جداً. أكره تلك الحالة أيضاً لأن العثور على امرأة ما لإقامة علاقة معها هو أمرٌ صعب، وكيف لي أن أضمن في حال حدوث ذلك أن أولئك النسوة لن يفعلن مثلما فعلت كارين ويمزقونني إلى قطعٍ صغيرة..".

"توم، طريقتك في التعبير مختصرة ومشتتة".

"أشعر بالغضب لأن كارين هجرتني.. أكرهها لأنها لا تحبني... لا أستطيع أن أتحمّل فكرة الكمّ الهائل من النقود الذي أخذته مني.. أشعر بالغضب إلى درجة الهيجان لأنها انتقدتني.. أشعر بالحزن لأنني تركتها تغادر.. أشعر بالحزن لأنه لا تربطني الآن علاقة بأحد... أشعر بالحزن لأنني لا أعرف كيفية الحصول على شريكة لي... أشعر بالخوف من أن أُفسد الأمور ثانيةً.. أشعر بالذنب لأنني كنت سيئ السلوك مع كارين في أحيانٍ كثيرة".

توقّف توم عن الكلام قليلاً ثم تابع: "لقد بدأ إحساسي بالغضب يتصاعد ثانيةً. أشعر بالغضب لأن كارين كانت توبّخني حول جميع الأشياء... أشعر بالغضب لأنها نعتتني بابن الزنا... أشعر بالغضب لأنني مُتألّمٌ جداً... أشعر بالحزن لفشل زواجي... أشعر بالخوف لوجود خلل ما في داخلي... أشعر بالخوف من أن أصبح وحيداً طوال الوقت.

توقّف توم عن الكلام ثانيةً ثم تابع: ".. أشعر بالذنب.. في الحقيقة لا أشعر بالذنب، فكيف يمكن للرجل أن يقاوم انتقادها المستمر واللاذع.. أشعر بالذنب لأنني كنت متبلّد الشعور معها... أشعر بالذنب لأنني لم أكن أحترمها.. أشعر بالذنب لأن جزءاً مني لا يأخذ النساء على محمل الجدّ... أشعر بالذنب لأنني قد أكون... متغطرساً... ومُسيطراً أحياناً. أشعر بالذنب لأنني لم أستمع لها و لم أسعى جاهداً لإنجاح زواجنا.. أشعر بالذنب لأني تصرّفت أحياناً بغباء".

أخذ توم نفساً عميقاً.

قلت له: "كان عملك رائعاً، ولكن لو كنت أكثر دقةً، فإن تطبيقك لتلك الدوائر سينقلك إلى ما فوق الحد الفاصل بشكلٍ أكثر فاعلية. فالخوف والإحساس بالذنب تحديداً سيساعدانك في أن تكون دقيقاً".

بدا توم مشوش الأفكار، ولكنه أجاب: "أشعر بالذنب لأني كنت سيئاً أحياناً، وأحياناً لم أكن آخذ ما كان يُقال لي على محمل الجَدّ، ولا أسمع كلام الناس لي حتى زوجتي. أشعر بالذنب لأني أحببت زوجتي، ولكنها عندما توبّخني بشأن إفراطي في الشراب، كنت أتعامل مع الموضوع ببساطة ولا أكترث لرغبتها".

ساد بيننا صمت طويل، وقد بدا توم معجباً باعترافه. كنت مندهشة للسرعة التي استطاع بها توم أن يتعلم المنهج ويتقنه. يبدو أن كل هذه السنوات الطويلة من الخضوع للعلاج النفسي قد علّمته مهارة "أشعر.." ليستخدمها عند الحاجة حتى لو كانت تلك المهارة غير كاملة.

"توم، لقد قمت للتوّ بتطبيق الاندفاع الطبيعي للعواطف. وإن كنت ترغب يمكنك الانتقال من مهارة تربية النفس إلى مهارة وضع حدودها الفعّالة".

أجاب توم: "أنا جاهز، إن توقعي غير المعقول هو أنني لا أستطيع الإنصات للنساء ولا أستطيع التعامل معهن باحترام على الرغم من أنني أشعر بالحب العميق وأمارس الجنس بشكل رائع في حياتي". وفي هذه اللحظة بالذات بدا توم مذعوراً، ثم بدأ بالضحك وقال: "هذا جيد، أليس كذلك؟".

كنت ابتسم أيضاً وقلت له: "أجل، هذا جيد". كانت حالة توم فوق الحد الفاصل ثابتة أكثر مما تخيلت.

قال توم: "توقع معقول؟ دعينا نرى.. أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي للبقاء فوق الحد الفاصل، وأن أشعر بالألفة مع نفسي.. وأن أكون منفتحاً لأشعر بالألفة مع الآخرين..".

"رائع...".

"... وأن تكون نفسي منفتحة لاكتشاف الدفء والألفة والعلاقات الجنسية مع المرأة".

"لقد فعلتها توم، هذا تحول عن توقعك الآخر".

"أعلم".

"وسوف تلتصق في ذاكرتك أكثر بالتكرار مرة بعد مرة".

"أعلم".

"هل تريد أن تجرِّب؟".

"حسناً، أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لاستخدام المهارات والبقاء فوق الحد الفاصل، والإحساس بالألفة مع نفسي وبمرور الوقت سأصبح منفتحاً لأشعر بالألفة مع...".

ابتسمت وقلت له: "... مع العلاقات الجنسية الحارة...".

فأجاب: "مع العلاقات الجنسية ولكن مع المرأة المناسبة".

بدا وجهه مرتاحاً فسألته: "أتشعر الآن أنك أفضل حالاً؟".

هزَّ توم رأسه بالإيجاب.

"ما هي كلمات التشجيع التي تشعر أنك بحاجة لسماعها؟ وما هي الأفكار القوية والإيجابية التي يمكن أن تدعم هذا التوقع الجديد؟".

أجاب توم: "زيادة المهارات".

سألت: "ما هو الألم الجوهري؟".

"هو أنني لا أستطيع الحصول على كل ما أريده الآن".

امتقع وجه توم وقد بدا مرتبكاً ثم قال: "يصعب عليَّ مواجهة ذلك".

"والفائدة المكتسبة؟".

"هو أنني سأحصل على ما أريد في وقته. سأكون مستعداً للإحساس بالألفة والعلاقة الجنسية المثيرة في حينها".

"هل تشعر أنك فوق الحد الفاصل؟".

هزَّ رأسه وابتسم. كان الدم قد عاد إلى وجهه وبعث فيه الحياة من جديد.

أنهى توم تطبيقه للدورة بقوله: "ما أحتاج إليه هو.. ممارسة المهارات للبدء بتعميق الألفة في نفسي".

"وماذا بشأن عبارة (إذا سمحت..) والدعم الذي أنت بحاجة إليه؟".

"لست بحاجة لدعم".

كنت أعلم أن الطلب من الآخرين هو عمل صعب. فقلت لـــه: "إن عـــدم طلب الدعم من الآخرين هو ليس جزء من المشكلة، وليس جزءاً من الحل".

"حسناً، إن الدعم الذي قد أطلبه هو.. لا أعلم. فأنا أطبّق الدورات معـــك، وأتحدث عن مشاعري مع المعالج النفسي، ولكنني لم أنضم إلى مجموعة، ولا أستطيع أن أعترف أمام شركائي بمدى حزني وأبدأ بالبكاء أمامه. إن هذا لن يحدث أبداً".

"ما رأيك بالحصول على رفيق خاص لك من الباحثين عن حلّ أيضاً، شخص يمكنك التواصل معه عبر الهاتف وتطبّق الدورات معه عدة مرات في الأسبوع؟".

"أنا لم أفعل ذلك من قبل، إذ كيف لي أن أثق بمن أتحدث معه؟ إنها معلومات شخصية. وتذكّري أنني أبقيت الباب مغلقاً تماماً على حيـــاتي الداخليـــة، دون أن يُفتح ولو للحظة".

"أعلم، وهذا ما يحزنني لأني أريدك أن تصل إلى الحل المناسب لك، وأشـــعر بالقلق لأن الدعم الذي تحصل عليه الآن ليس كافياً. إن مخاوفي تتركـــز في أنـــك ستتخلى عن كل هذا المنهج لأنه يعتمد على التواصل الجماعي. وكلّ المطلوب هو ثلاثة أسابيع فقط كحدّ أدنى من التدريب، فالأمر يشبه إلى حدّ بعيد التقاط سماعة الهاتف والاستماع إلى شخصٍ يطبّق تلك الدورات أو تركه يستمع لك".

"أفضّل أن أقوم بذلك بنفسي" قال توم.

"أعلم. ولكن وجود شخص واحد إلى جانبك سيشعرك بالأمان، وسوف...".

فكّر توم قليلاً ثم قال: "كارول. إنها صديقة قديمة كنت أتناول الغداء معهـــا مرتين في الشهر. سأتكلم معها حول هذا الموضوع، وأعتقد أنها ستهتم بذلك".

"إنها بداية عظيمة، ولكنني قلقة من أن يكون ذلك غير كاف بالنسبة لك. إن المجموعة التي أعمل معها تبدأ ثانية خلال كل شهر، لذا أرجو أن تفكّر بالانضـــمام إليها".

هزَّ رأسه موافقاً.

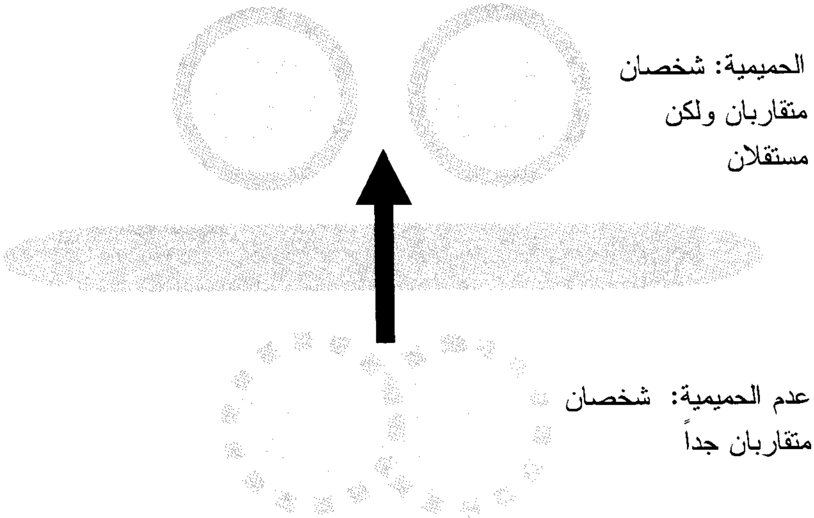
كان توم في طريقه إلى الإحساس بالألفة أكثر من أيّ وقت مـــرّ في حياتـــه، ولكن الطريق إلى هذه الفائدة النفيسة لم يكن قصيراً. إنه الفائدة التي تغذّي أنفسنا

بطرق لا تستطيعها الحلول البديلة، وهو غالباً ما تجعلنا أقرب إلى قمـــة الشـــجرة. ويتعلّق إحساسنا بالألفة مع الآخرين بمدى قوة أساس هذه الألفة مع أنفسنا، والتي نبدأ باكتشافها بعد أن يصبح التوازن العاطفي قاعدة لسلوكنا. ويساعدنا الإيمـــان بعالم الروحانيات على جعل هذه الألفة أقوى إذ يقدّم لنا الكثير من النِعم ويســـمنا بطابعٍ من التسامح والحب. وعلى الرغم من أن التواصل مع عالم الروحانيات قـــد يأتي في مرحلة مبكرة من التدريب أي عندما نكون في أسفل الشجرة، إلا أنه مـــن المحتمل أن يأتي عندما نبلغ أعلى الشجرة أي عندما نُشفى من كل الآلام التي كانت تنهش قلبنا في مرحلة سابقة.

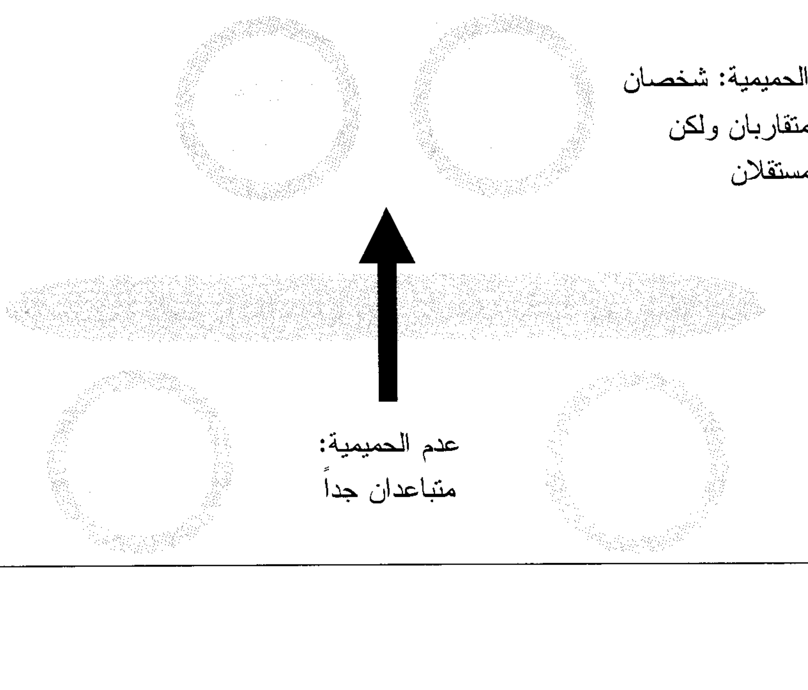
إن إحساسنا بالألفة يتطلّب منا أن نكون على قدرٍ مـــن المرونـــة وســـرعة الاستجابة للوضع الراهن، فيكون لدينا القدرة على التغير من حالـــة الضـــعف إلى حالة القوة بحسب درجة الأمان والخطر التي نشعر بها. ويتطلّب هذا إتقاناً كافيـــاً للمهارات في أيٍّ علاقة قد تربطنا مع الآخرين، ولكن الإتقان يصبح مطلوباً أكثـــر عندما يتعلّق الأمر بالعلاقات الجنسية أو علاقات الزواج. ومن ناحية أخرى فإننـــا قد نكتفي بقدرٍ ضئيل من مهارات تربية النفس وذلك بسبب اعتيادنا وثقتنا بمهارة التربية لدى شريكنا، فالشريك الذي نختاره قد يحمل إلينا الرواسب العاطفية السلبية الأمر الذي يجعل من الحفاظ على الحدّ الفاصل سليماً عملية صعبة.

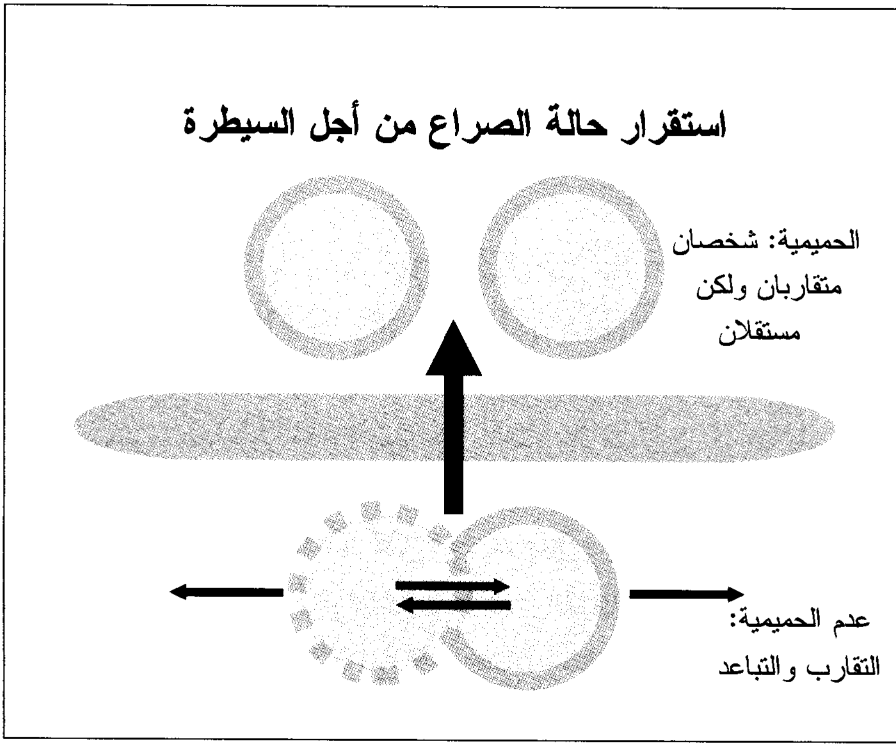
وقد تم التطرّق في هذا الكتاب للحديث عن حالات الزواج العاطفي وعـــن حاجة كلٍّ منا لعلاقات مفعمة بالألفة لكي نبرهن ذاتنا وندرك أن حب البالغين هو بالنتيجة علاقة مشروطة. إن العلاقة التي يكون أساسها القبـــول غـــير المشـــروط للطرف الآخر والانزلاق في حبٍّ مستمرٍ لا نهاية له، ليس بالضـــرورة أن تكـــون علاقة صحّية. فالحياة الرومانسية الصحية تحمل مزيجاً من قدرة الشخصين على أن يبتعدا عن بعضهما البعض ولكن يبقيا متقاربين جداً الأمر الذي يجعلنا نشعر بالألفة والتي يمكن بدورها أن تحمينا من الإحساس بالغدر. إن الطريقة الوحيدة التي تبقينا مستقلّين ولكن قريبين من الآخر هي إبقاء يدنا دائماً فوق نبض حياتنا الداخليـــة لنشعر بجميع متغيراتها والحفاظ على أنفسنا فوق الحد الفاصل. إن هذه الطريقة من التفكير والإحساس بالألفة ليست مجرد فكرة أو مفهوم وإنما هي ممارسة.

تحوّل العلاقات المتقاربة
إلى علاقات أكثر حميميةً فوق الحد الفاصل



تحوّل العلاقات المتباعدة
إلى علاقات أكثر حميمية فوق الحد الفاصل





إن تجنّب البالغين في علاقاهم لحالات التقارب والتباعد والصراع من أجل السيطرة التي نراها في نمط الحياة تحت الحد الفاصل هو الأساس في استمرارية الرغبة. وبتعليقٍ لأحد الكتاب قوله: "استطعت أن أرى من خلال الحب أدقّ تفاصيل العلاقاتِ وأكثرها غموضاً، وأن أتصور مشهداً للفردوس كما يتصوره القديسون والشعراء". إذاً أصبح من المؤكد لنا أن الحب والعاطفة والرغبة منسوجة في الحياة اليومية للعديد ممن نراهم دائماً فوق الحد الفاصل.

على كل حال، عندما نكون تحت الحدّ الفاصل، وعندما نتشارك في حياتنا وقوتنا وطعامنا مع أولئك الذين ينتمون إلى نمط الحياة تحت الحد الفاصل أيضاً، فإن حياتنا الرومانسية تصبح أشبه بالهيام في عوالم سماوية بعيدة تماماً عن الواقع كما في الأمثلة التالية:

- "أريد أن أمارس الجنس. ولكن لماذا لا ترغب هي بذلك؟ ما الذي يجب أن أفعله، هل أتوسل إليها؟".

- "أنا فعلاً أرغب بممارسة الجنس معك، ولكن المشكلة أن جسدي لا رغبة لديه بذلك. أتمنى أن لا تأخذ الموضوع على محملٍ شخصي".
- "لا يجوز المبالغة في تقدير الجنس على هذا النحو، فقليلٌ من الفكاهة والهزل قد يُشبع الرغبات أكثر".

إن أعمق حاجاتنا ليست من أجل الحصول على ذروة الهياج الجنسي بقدر ما هي إحساسنا بالرغبة بحدّ ذاتها. وتقريباً يمكن لكل شخص يملك شهوة جنسية صحيّة أن يرغب بالآخر، ولكن فقط الجزء البالغ هو من يستطيع أن يجعل تلك الرغبة مستمرة. بعد مرور مرحلة الوقوع في الحب والوصول إلى مرحلة يأتي فيها دور الثقة بالآخر والاعتماد عليه، يصبح العائق الذي يفصل بين اثنين مرتفعاً، وتصبح عتبة حاجتهما للمهارات أعلى، وتتحداهما رواسبهما العاطفية السلبية، أما ميولهما نحو التقارب والتباعد أو الصراع من أجل السيطرة فتزداد وتتعاظم، ويصبح مدى انسجامهما الحقيقي مرئياً على نحوٍ واضح، وهنا تكمن أهمية المهارات التي يحوزها كل منهما والتي تساعدهما على البقاء فوق الحد الفاصل والحفاظ على حالة من التقارب والاستقلال في نفس الوقت. وقد تكون الرغبة هي الحافز الأخير الذي يبقى لهما للحافظ على التوازن، فإن هما سقطا إلى ما تحت الحد الفاصل فإنهما سيدفعان الثمن من حياتهما الجنسية.

إن الحلّ لهذه المعضلة هو القيام بما يمكن أن ينصح به أي أستاذ أو مدرب لرياضة اليوغا: تنفّس، وبعد أن تأخذ نفساً عميقاً، قل لنفسك: "إن عملي يتركّز الآن على المحافظة على نفسي للبقاء فوق الحد الفاصل. وإن استطعت القيام بذلك فإن حاجاتي الحسيّة والجنسية ورغباتي ستُحقق بالإجماع سواء بحياة خاصة بي ومستقلة أو مع شريكة حياتي".

ولكن الخطر الأكبر في هذا التدريب برأيي هو أنك قد تتأذى عندما تحاول أن تنتزع من داخلك أجزاء من الرواسب العاطفية السلبية، أو قد تكتشف أنك دخلت المجال الخطأ فتتخلى عن عملك وتحاول العودة إلى المدرسة ثانيةً. أما الجزء الأكبر من الخسائر فيكمن في العلاقات، فمعظم العلاقات تتحسّن بتطبيق هذا التدريب، ولكن ليس هناك من ضمانة لذلك. علاوةً على ذلك، فإن التغيرات التي

قد تطرأ قد تشبه إلى حدٍّ كبير فكرة الانتقال إلى مكان مختلف تماماً أكثر من فكرة الحصول على جيران جدد، فتفقد اهتمامك بالمحيطين بكً، ولن يعود بك رغبة للتشبث بأولئك الذين يستمتعون في الغرق في حالات من الشفقة على النفس، أو الضعف أو السلبية أو الغضب.

وبعد كل هذا قد تجد نفسك وقد حصلت على جرعة كبيرة من تلك المهارات، في حين أن شريكك ما يزال يحاول الحصول عليها بالتكرار مُحرزاً تقدماً بطيئاً وحصيلته غير مؤكدة. قد يصبح تركيزك أكبر بعد أن تشعر بالألفة مع نفسك، ولكن مع تركيزك على ضرورة حصولك على هذا الإحساس بالألفة ضمن علاقات. إن الأشخاص المتورطين في علاقات فاسدة والذين يأتون لحضور التدريب للحصول على الحل المناسب لهم، غالباً ماً يُخضعون نمط حياتهم بالكامل إلى عملٍ جراحي لفصل أنفسهم عن الفساد، وذلك كي يتمكّنوا من تخفيض عتبة حاجتهم للمهارات، وإن لم يكن التغيير الذي تم إجراؤه على نمط الحياة جيداً، فحاول أن تركّز تفكيرك في اللحظة الحالية للبقاء فوق الحد الفاصل في حالة من التفاعل مع الآخرين لتراقب التغيرات التي تحدث بشكل طبيعي في علاقاتك معهم.

يلجأ العديد من الأزواج إلى تطبيق منهج الدورات هذا معاً. أما بالنسبة لك ولكي تحصل على توقعات منطقية أثناء تطبيقك للمنهج مع صديق أو شريك أو زوجة يجب أن تطلب ممن يرافقك أن يستمع إليك وأنت تطبّق تلك الدورات. وقد يطلب منك شريكك أيضاً أن تسدي إليه خدمة وتستمع إليه فيما هو يطبّق منهج هذا الدورات أيضاً.

النشاط

إنك ستشعر بالنشاط عندما تصبح قريباً من قمة الشجرة، وليس المقصود بالنشاط هنا هو النشاط الذي تحصل عليه عندما تأكل بشكل جيد، وتحصل على قدرٍ كافٍ من النوم، وتمارس الرياضة كل يوم، ولكن النشاط المقصود هنا يعني أكثر من هذا بكثير. يشعر معظم الأشخاص بالنشاط عندما يجدون الملاذ لهم في أنفسهم، وعندما يتوازنون عاطفياً، ويتّصلون مع أنفسهم روحياً، ويعتنون

بأجسادهم، ويُحاطون بعلاقات يملؤها الحب.

أنا أعرف عادةً الوقت المناسب الذي يجب أن يغادر فيه الشخص مجموعة التدريب، وذلك لأني أراه يشعّ بالنشاط وهذا دليل على أنه قد أتقن تلك المهارات واستطاع الحصول على الحلّ المناسب له. إنها حالة رائعة، ولكنها بالمقابل تفصله عن باقي الموجودين في الغرفة ولهذا السبب تم اعتماد هذا المنهج بشكلٍ لا مجال فيه للتبعية والسيطرة. أما الآخرون فما يزالون يكافحون مستخدمين المهارات للتخلص من الرواسب العاطفية السلبية ولتحقيق التواصل مع أنفسهم ولتغيير نمط حياتهم بالكامل. أما الأشخاص النشيطون فهم يملكون أدواتهم الخاصة، ويشعرون بالأمان في داخلهم، وعلى الرغم من أنهم يقومون بواجبهم للحفاظ على التوازن الشخصي، إلا أن معظمه تلقائي وعفوي. وعلى الرغم أيضاً من العهود التي قطعوها على أنفسهم بالبقاء فوق الحد الفاصل، إلا أنهم يشعرون بالخوف أحياناً من أنهم سيتخلون عن أنفسهم يوماً ما وينتهي بهم الأمر ليجدوا أنفسهم عند قاعدة الشجرة.

وأما أنت فأمامك نفس الفرص المُتاحة لتبدو نشيطاً ومشعّاً ولتجد نفسك على وشك أن تجد الحلّ المناسب لك.

الروحانية

في هذا المنهج لا يوجد تدخّل إلهي، وبالنسبة لك إن لم تكن بك رغبة لتطبيق الجزء الروحاني من هذا العمل، فإنك لست مضطراً لذلك بكل الأحوال. في هذا المنهج يمكنك أن تقرّر معنى الروحانية ضمن شروط اتصالك بالقوى الروحانية الموجودة. تواصل مع الله، مع الكون، مع الطبيعة، أو مع أي شيء آخر يجعلك تشعر بالرضا. إننا في هذا المنهج لا نتطرّق إلى الأديان والعقائد أو القوانين، ولكن ما يهمنا هو التواصل لحظة بلحظة لإدراك ومعرفة المزيد.

العديد منا ممن لم يتلقَّ مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة والتي نحتاج إليهما في مرحلة مبكرة من حياتنا، لا يستطيع تقدير عالم الروحانيات حقّ تقدير. وهناك بعض الأشخاص الذين اتّخذ أهلهم الدين وسيلة للتواصل

الروحاني، وكانت النتائج أشكال مختلفة من الأذى الشخصي. وقد تتسبب مثل تلك التجارب في انقطاعنا النهائي عن عالم الروحانيات في الوقت الذي نحن فيه بأمسّ الحاجة إليه.

في هذا المنهج، يتحول معظم الأشخاص الـذين يتوجهـون إلى أعمـق أعماقهم عبر استخدامهم لتلك المهارات إلى أشخاص يتّسمون بالدفء والألفة مع أنفسهم ويشعرون بعالم جميل من الروحانيات ويستطيعون التواصل معـه. وفي نفس الوقت فإنهم غالباً ما يستطيعون التخلّص من رواسـبهم العاطفيـة السلبية المتعلقة بالدين، ويبتعدون عن الشعائر والعقائد والطقوس وهـذا مـا يسبب لهم الأذى أيضاً.

بإمكانك أن تتجنب الحصول على الفائدة المتعلقة بالروحانيات التي تأتي مـع استخدام تلك المهارات. ولكن في هذه الحالة يجب أن تعزز مهاراتك مـن ناحيـة أخرى، لأن صوت التربية الداخلي الذي قد تحصل عليه قد يبقى ناقصاً إن فشلت مهارة التعلّق بالروحانيات في تغذيته.

إذاً يتعين علينا أن نستخدم تلك المهـارات إلى أن يصـبح اتصـالنا بعـالم الروحانيات قوياً جداً، وننعم ببهجة وهناءة فضائل ونعم الحياة علينا بكل ما تحمله من أسرار. وعندما نصل لذلك سنجد أن باقي المشكلات استطاعت أن تجد الحلّ لها من تلقاء نفسها.

6

الإفراطات الثمانية الشائعة

أثناء تطبيق هذا المنهج في قاعة التدريس التابعة للجامعة والتي هي أشبه بسرداب حجري بارد، كانت هناك امرأة يبدو وكأنها في السبعين من عمرها تجلس في الصف الأمامي وتحمل حقيبة حمراء كبيرة في حضنها. كانت تضع فوق رأسها وعلى شعرها الأحمر ثلاثة أزواج من النظارات، وأما بداية نمو شعرها والذي يبعد عن فروة رأسها بمقدار إنش واحد (حوالى سنتيمترين) فقد كان أبيض اللون.

كانت الغرفة ممتلئة بعدد من الحاضرين من مختلف الأعمار والأجناس والأشكال، وكما في معظم جلسات البحث عن حلّ، فإن لبعض الموجودين قدرة كبيرة على الكفاح للتخلّص من أحد الإفراطات التي يعانون منها في حياتهم أو أكثر قليلاً، وهناك أشخاص لا يعانون من أية حالة من حالات الإفراط ولكنهم يتمتعون برغبة عميقة في الحصول على المزيد من فوائد الحياة ونعمها. قد يقول البعض إن تطبيقهم لهذا المنهج سيكون الباب الأخير الذي سيتوقفون عنده لطرقه، فقد حاولوا باستخدام حلول كثيرة أخرى تحقيق ذلك، وإن لم ينجحوا في هذا العمل الآن، فإنهم لا يعرفون ما يمكن لهم أن يفعلوا حينها.

كانت تلك المجموعة الأخيرة والتي كنت واثقة تماماً من أنّ أفرادها سيتمكنون من العثور على حلول مناسبة لهم دون تأخير أو توقّف في منتصف الطريق أثناء رحلتهم تلك. وخلال عملنا هذا، كانوا جميعاً يعبّرون عن مدى غضبهم لأنهم اضطروا للقيام بهذا العمل، وعن مدى خوفهم إن لم يقوموا به، وكنت أسمع عباراتهم تلك وأشعر بأنها أشبه بمقطوعات موسيقية تدخل أذني. كنت أعلم أنني مضطرة للبقاء معهم لمساعدتهم في جعل تلك الرحلة أسهل وأسرع وأكثر أمناً،

وأن قراراتهم الفولاذية الصلبة تلك واستعدادهم للقيام بما يتعين عليهم القيام به سيضمن لهم الحصول على فاكهتهم المفضّلة في الحياة.

وفي بدء الجلسة، قام العديد من الأشخاص بطرح أسئلة كنت أقضي الوقت بكامله وأنا أحاول الإجابة عنها. أما المرأة ذات الحقيبة الحمراء فلم تكن تتوقف عن الحركة إذ كانت تهتز وتتحرك في كرسيها ثم تقف لترتّب الوسادة التي جلبتها معها لتتكئ عليها فيما هي جالسة وتعود لتجلس ثانيةً. كانت توقع حقيبتها على الأرض، أو تحاول أن تُخرج منها لفافة تبغ، أو أحمر شفاه، أو تخرج بعض الأوراق والإيصالات وتجعّدها ثم تدسّها خلف وسادتها. كانت ساقاها متورمتين إلى حدّ مؤلم وكانت تضع قرب كرسيها عصا بنية ثخينة.

يمكن أن يكون أي شيء حلاً بديلاً

طرحت سؤالاً على المجموعة: "كيف يمكن أن تكون الحلول البديلة برأيكم؟".

أجاب أحد الجالسين في الصفوف الأخيرة: "الإسراف".

وقال آخر: "الإدمان على الشراب.. أو تعاطي المخدرات".

وأجاب رجلٌ يجلس في الصف الأمامي قائلاً: "ممارسة الجنس".

ثم صاح أحدهم بصوت مزعج: "أي شيء يمكن أن يُستخدم كحل بديل، أي شيء". كانت تلك المرأة ذات العصا البنية.

خيّم الصمت على الغرفة، إلى درجة أنه أصبح بإمكاني أن أسمع صوت الحافلات تجري على الطريق في الخارج، وبدا أن الجميع كان يفكّر بصمت أن الحلول البديلة لا تقتصر على الرذائل فعلاً، وإنما قد تكون حالة كامنة من الإفراط تظهر مع كل حركة وفكرة وإحساس.

"أنت مُحقة" قلت لها وأنا ألاحظ أن اسمها المكتوب على بطاقة التعريف التي تحملها هو ديللا. "عندما نكون في حالة من عدم التوازن، فإن أي شيء يمكن أن يصبح حلاً بديلاً".

ابتسمت ديللا وهي تشعر بالرضا، ثم هدأت حركتها المتواصلة وبدا أنها

استطاعت أن تجد لها جلسةً مريحة. كنت معجبة بتلك المرأة أساساً لأنها استطاعت أن تجد طريقها نحو هذه الغرفة الباردة ولأنها كانت جاهزة تماماً للبوح بكل ما كان يجول في خاطرها. كانت تلك المرأة تبدو وكأنها شخص متمسّك بهذا المنهج جداً وأنها لن تغادر تلك الغرفة حتى تحقق رغباتها الأكثر إلحاحاً في هذه الحياة.

وعلى اعتبار أن كلَّ الأشياء هي عبارة عن حالات كامنة قد تتحول إلى حلول بديلة، فإن الأدوات التي يجب استخدامها في هذا الكتاب يجب أن تكون مناسبة للجميع، وبحسب خبرتي استطعت معرفة السمة العامة التي يتصفون بها جميعاً. أثناء النصف الأول من رحلتنا هذه كان الجميع يحاول التركيز للحصول على المهارات الأساسية التي ستمكّنهم من الإحساس بالتوازن العاطفي في معظم الأحيان. وفي النصف الثاني يستخدمون تلك المهارات بدقة وعمق لكي يتخلصوا من حالات الإفراط الخاصة أو ليجنوا فوائد محددة.

عندما تتجاوز بعض حالات الإفراط الحدّ المألوف، يتحول الأمر ليصبح حالة من الإدمان تتطلب علاجاً أوسع وأشمل من هذا المنهج منفرداً. إن التغيرات التي تحدث في مركز الإدمان في الدماغ والتي تتضمن تبدّلات تطرأ على أغشية الخلايا العصبية وعلى المُستقبِلات والناقلات العصبية تجعل من الإفراطات أكثر عناداً وانحداراً. ولا يُنصح باستخدام هذا المنهج فقط لعلاج حالات الإفراط تلك وخاصة في المرحلة من العلاج التي ربما يكون فيها التقشّف والامتناع عن تلك الملذات هو أعظم تحدٍّ. وعلى الرغم من أن مشكلة الإدمان على الشراب غالباً ما يتم الشفاء منها عن طريق هذا المنهج وحده إلا أنها بحاجة دائماً لبعض العلاجات المركّزة الأخرى. وبشكلٍ مشابه يمكن للمفرطين في تناول الطعام بسبب معاناتهم من مشاكل عاطفية أن يطبّقوا هذا البرنامج وحده، في حين أن من يعانون من اضطراب وفوضى في نظامهم الغذائي هم بحاجة لمزيد من الدعم الشامل، وهناك الكثير من المدخنين ممن يستطيعون التخلّص من التدخين بيسرٍ وسهولة دون الحاجة لدعم إضافي، وهناك من يستخدم رقع النيكوتين ويستعين بدعم المجموعة التي انضمّ إليها.

كسب مهارتي تربية النفس
ووضع حدودها الفعالة من الوسط المحيط

إن بعض المُفرطين سواء اعتبروا مدمنين أم لا معرضون بشكلٍ أو بآخر لبعض المخاطر الطبية الهامة. وحيث إن التغيرات التي تطرأ على مركز الإحساس في الدماغ بطيئة جداً، فإن التغيرات العفوية كالإفراط في تناول الطعام أو الشراب أو التدخين لا تحدث بسرعة. ولكن عند الإحساس بوجود خطر طبيّ محتمل فإن السلوك يتغير فوراً على نحوٍ أفضل ليقلل من خطر الإصابة.

إن السبب الذي يدفعنا للتفكير بأن المهارات هي المصدر الداخلي لتربية النفس ووضع حدودها الفعالة هو أن التغيرات التي تُحدثها في مركز الإحساس في الدماغ قد تزداد بسرعة. ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن وضع خطّة منظّمة لتناول الطعام وممارسة الرياضة أو تناول بعض الأدوية أو الحصول على مساعدة أحد المدرّبين هي جميعها مصادر خارجية مساعدة للمهارات.

إن استخدمنا كلا المصدرين الداخلي والخارجي يمكننا غالباً الانتقال بأنفسنا إلى ما فوق الحد الفاصل مع اتّخاذ السلوك المناسب لاحتمال وجود الخطر الكبير، وبالتالي فإن سرعة الاستجابة تقلل من خطر الإصابة الطبي. ولهذا السبب يتم تعليم المشاركين ذوي خطر الإصابة المرتفع تمارين احترافية من قبل المعهد والتي تتضمن مشاركات جماعية وتنظيم شكل من أشكال الدروس الخصوصية لهم. وعند تقدم مسيرتهم في هذا التدريب وتصبح مهاراتهم الداخلية آلية وعفوية، يصبح الدعم الخارجي عادةً غير ضروري. وفي غضون ذلك يقلّ حتماً خطر إصابتهم الطبي.

وستجد فيما يلي سرداً مختصراً للإفراطات الثمانية الأكثر شيوعاً. قد يكون بعضنا معتاداً على إحصاء كل بقعة نمش في وجهه وعلى الافتراض دائماً بضرورة العمل ليكون شخصاً كاملاً. لذا أرجو أن تتذكر دائماً أن معظم هذه الأساليب عادية عموماً، وأن ألمنا الجوهري الذي يجب مواجهته هو أننا لسنا كاملين. وأما بالنسبة للفوائد المُكتسبة، فإننا لسنا مضطرين للحصول دائماً عليها، فنحن بشر وغالباً ما نلجأ للحلول البديلة عندما نبالغ في استخدام تلك الأساليب وعندما نشعر بوجود ضرر كبير سيحلّ بنا.

الإفراطات الثمانية الأكثر شيوعاً

تناول الطعام بكثرة

الإفراط في تناول الطعام   تناول الطعام في الحفلات   تناول الطعام بدون تفكير

الملذات الكيميائية

تناول المشروب المفضل   التدخين

تعاطي العقاقير التي تُباع في المخازن والصيدليات

تعاطي المخدرات التي تُباع في الشارع

العمل أكثر من ست ساعات

الإفراط في العمل   الانهماك في العمل   امتهان عمل بحسب الشخصية

زيادة في التوتر والإحساس بالخدر   مشغول - مشغول - مشغول

الإسراف

الإفراط في دفع المال   الإفراط في المادية

شراء الأغراض وتكديسها دون استخدامها

إنقاذ الآخرين

الاندماج العاطفي   توقّع مردود قليل   التحول إلى منقذ

وضع الحواجز

الفتور العاطفي   توقّع الكثير من الآخرين   الإحساس بالاضطهاد

كثرة التفكير

التفكير الاستحواذي   تحليل كل شيء   تجنب المشاعر

السعي نحو الكمال   الإفراط في التحكم

إرضاء الناس

الخوف من رفض الناس

السعي للحصول على استحسان الآخرين

التحول إلى شخص جيد الخلق على نحو مبالغ فيه

إن الوصول للحل المناسب يعني الحصول على جميع فوائد النضج الإنساني والتخلّص من الحلول البديلة، ولكن هذا لا يعني أننا لن نتناول المشروب المفضل أبداً، أو نأكل البيتزا كثيراً، أو نتسوّق إلى أن نُفلس. في الحقيقة، إن الدليل لعثورنا على الحل المناسب هو تصرفنا دون أن نحصر أنفسنا أو نحاكمها بقسوة. إننا نفهم أننا في أعمق أعماقنا لسنا مضطرين لأن نكون أشخاصاً مثاليين لكي نصبح محطّ إعجاب الآخرين، وأن في الحياة مُتعاً يجب أن نعيشها ونستمتع بها.

وعندما تصبح سيطرة تلك الإفراطات علينا معدومة جداً، نستطيع العمل بها دون القلق من أننا سنسقط في منحدر الشهوات ثانيةً بشكل أعنف من ذي قبل، وإنما يمكننا أن نسترخي تماماً ونعلم أن بإمكاننا الثقة بأنفسنا إلى أبعد حدّ.

تناول الطعام بكثرة

الأكل المُفرِط - الأكل في الحفلات - الأكل بدون تفكير

إن الحل البديل الأكثر شيوعاً هو الأكل المُفرِط، ونظراً للمحيط الذي نعيش فيه، ليس لديّ أية فكرة لماذا لا يكون الوباء أكثر خطورة حتى مما هو مُبَلَّغ عنه. إن كاتب السيناريو في هوليود المُصمِّم على إحداث عالم من المفرطين في تناول الطعام سوف يتضمّن ما يلي:

- الاضطراب والتشوش الكامل نتيجة الحميات الغذائية.
- الأطعمة الغنية بالدهن والأطعمة الغنية بالسكريات، والتي لا حدّ لها.
- العزلة الاجتماعية وفقدان الإحساس بالألفة.
- المهن التي تتطلب الجلوس لمدة طويلة.
- التخلي عن المشي كوسيلة نقل.
- نمط الحياة المُتسم بالخوف.

وبكلمات أخرى، الحياة اليوم! لحسن الحظ، إن المحيط ضعيف تجاه حياة داخلية مريحة. يصبح الطعام مُغرياً بإفراط عندما نفقد الإحساس بالألفة والتواصل الروحي مع أنفسنا ومع الآخرين.

وعلى سبيل المثال، فإننا عندما نتعامل مع طفل بدين تكون الطريقة الوحيدة والمؤكدة لإنهاء ميوله نحو الإفراط في الشهية إلى الطعام هي مشاعر الحب التي يقدمها الوالدان - تعليمه مهارات تربية النفس ووضع الحدود لها. وسوف يلجأ الطفل دائماً لاختيار حلاوة الحب الذي يحصل عليه بدلاً من اختياره لقطعة من الحلوى. وهذه القاعدة صحيحة أيضاً عند تطبيقها مع البالغين.

وإن كان لديك شكٌّ في كل ما تمَّ ذكره سابقاً، فما عليك إلا التوجه لتناول طعام الغداء مع أحد الأصدقاء أو الزملاء أو المقرّبين منك. وإذا قسمت الشطيرة إلى قسمين ستجد أنك لن تتناول القسم المخصص لك، وأن شريكك في الغداء سيقوم بإطعامك إياه، وعندها ستكتفي بالحصول على قضمة واحدة فقط، وهنا سيلجأ شريكك لتقريب الطعام إلى شفتيك مجبراً إياك على تناوله. تم تطوير هذه الطريقة البسيطة من قِبل البروفسور الدكتور جون غراي، والتي تبدو طريقة ناجحة جداً، فمعظمنا لا يرغب بإنهاء طعامه في مثل هذه الحالة، وإنما نرضى بما نحصل عليه من الحب فقط.

إن كنا قد حصلنا على حاجتنا من مهارة تربية النفس والحب، فلن يصعب علينا وضع الحدود الفعالة لأنفسنا وتناول الطعام الصحيّ بكميات قليلة. إن مهارة تربية النفس تشبه إلى حدّ بعيد وضع المال في حساب لنا في المصرف، وأما مهارة وضع الحدود فتشبه عملنا عند سحب هذا المال واسترجاعه. وإن كنا لا نملك ما يكفي من مهارة تربية النفس فسنجد أنفسنا محاصرين بإحساس يشبه الرغبة بالثورة، وسنلجأ للإفراط وسوء التصرف عندما نقوم بوضع الحدود الفعالة. إذاً لا عجب أن الكثيرين منا يواجهون صعوبات في وضع الحدود الفعالة لأنفسهم مع الطعام. إن هذا لا يدل على وجود مشكلة لدينا في ضبط أنفسنا، ولكنه يدل على أننا لم نطور مهاراتنا الداخلية لتربية أنفسنا بشكل لا نحتاج فيه لطعام إضافي. في الحقيقة، إن إنقاصنا لكمية الطعام التي نتناولها واستبعادنا للطعام غير الصحيّ يشبه عملنا لتربية أنفسنا، ولا يعتبر مثل هذا السلوك حرماناً، فهو يجعلنا نشعر أننا أفضل حالاً، كما أننا نشعر بالفخر بجمال أجسامنا، وهكذا فإن تناول الطعام بكميات قليلة هو ثمن بخس لقاء ما سنحصل عليه بالمقابل.

وباستثناء التناذرات النادرة والعوامل الجينية، والاستعداد البيولوجي للجسم وهو السبب المباشر في زيادة الوزن، بالإضافة لتأثيرات بعض الأمراض والعقاقير، يمكننا القول إن جميع الأشخاص الذين يعانون من مشكلة الإفراط في الطعام هم أشخاص يعانون من مشاكل عاطفية. ومن إحدى الصور الواضحة والتي تدلنا على حالة شخص يُفرط في تناول الطعام لأسباب عاطفية هي حالة امرأة في مرحلة ما قبل الطمث وتشعر برغبة هستيرية في تناول كمية كبيرة من الآيس كريم وذلك لأنها تشعر بالإحباط. وكذلك تبدو صورة رجل رزين متحكم بنفسه يطلب شطيرة أخرى من الهمبرغر على أنه ضحية العادة.

ومع ذلك فإن كلاهما في حالة من عدم التوازن العاطفي. فإن اللجوء إلى تناول الطعام هنا يرفع من معنوياتهما المنخفضة، ولكن كم هو فاقدٌ للإحساس مثل هذا الشخص الذي يتناول شطيرتين من الهمبرغر وكمٌّ هائل من البطاطا المقلية، ومن ثم يعاني من آلام ومغص يجعله ينام في كرسيه جالساً ليستيقظ في اليوم التالي ويواصل تناول الطعام؟ إذاً ليس الإحباط العاطفي وفقدان الإحساس هما السبب الأساسي في هيّج انفعالاتنا وميولنا نحو الشهوات، وإنما يلعب الإحساس الزائف بالرضا والسعادة دوراً أيضاً في ميلنا إلى تلك الإفراطات. فالناس يأكلون عندما يشعرون بالسعادة والبهجة أو بالتمرّد ويأكلون تعبيراً عن مظاهر الاحتفال بأي شيء أو ليشعروا بأنهم حصلوا لأنفسهم على أي شيء.

إننا وأثناء تلك الحالات النفسية الثلاث، الارتفاع المزيّف والخدر العاطفي والانخفاض غير الضروري، سنجد أنفسنا وقد فقدنا الإحساس بالإشارات الدقيقة التي يرسلها الجسم معبّراً بها عن الجوع والشبع، لذا لا نتوقف عن تناول الطعام عندما يكتفي جسدنا بما حصل عليه. وفي تلك الحالات أيضاً، لا نفكّر بعواقب عملنا هذا أيضاً. وإن وقفنا في مواجهة بين حالتين من الجوع الجسدي والجوع العاطفي، فإن الجوع العاطفي هو السائد دائماً. إن كنا نرغب بالطعام فيمكننا الحصول عليه حتى لو كانت حاجتنا إليه ليست حقيقية.

إن أحد أكثر أشكال استخدام الطعام كحلٌ بديل شيوعاً هو طريقتنا الاعتيادية في التعامل مع الإفراط في تناول الطعام، وهي إشاراتنا الداخلية للجوع

والشبع، وتناول الطعام بأي طريقة كانت لأننا نريد ذلك أو لأننا نستحق ذلك أو لمجرد وجود الطعام أمام أعيننا. إن البعض منا يتناول الطعام والشراب في الحفلات بشكل متوازن تماماً، والبعض الآخر يكون في حالة من عدم التواصل مع نفسه بحيث يتناول الطعام بشكل غير عقلاني تماماً وبحالة أقرب ما تكون إلى الخدر. وتندرج لدينا تلك العادات فنعطي أجسادنا كمّاً من الطعام أكثر من حاجاتها وذلك دون أن ندرك تماماً حقيقة ما نفعله.

إن الإفراط في تناول الطعام ليس بالأمر السيئ أو الخاطئ ولكنه في كثيرٍ من الأحيان يؤدي لحدوث نتائج صحية وخيمة، ويزيد إحساسنا بعدم التوازن، ويأخذنا بعيداً عن مصادر القوة والصلاح والحكمة الموجودة في داخلنا.

الملذّات الكيميائية

تناول المشروب المفضل - التدخين - تعاطي العقاقير التي تُباع في المخازن والصيدليات - تعاطي المخدرات التي تُباع في الشارع

إن أكثر الملذات الكيميائية شيوعاً هي تدخين السجائر، وتناول المشروب المفضل، وتعاطي العقاقير المخدرة. وقد أخذت الماريجوانا موقعاً ضمن هذا التصنيف، بالإضافة لمجموعة من العقاقير الأخرى التي قد تجدها في المخازن والصيدليات. ويستخدم بعض الناس الكافيين بكثرة لدرجة أنهم يدمنون على تعاطي هذه المادة ويعتادون اللجوء إليها كحلٍّ بديلٍ بشكلٍ هائلٍ.

وإن لجوءنا لعلاج أنفسنا بالمواد الكيميائية يترك آثاره الواضحة علينا. إذاً وبعد كل ما ذكر سابقاً، في كل مرة تقوم فيها بإعداد طبق من المعكرونة وتناوله فإن مستوى السيروتونين في الدم يزداد وتشعر بإحساس عذب من الراحة والطمأنينة يندفع في جسدك بأكمله. وسواء كانت الطريقة التي اتبعتها لتعديل حالة مزاجك هي تناول الطعام أو تعاطي المخدرات، وسواء كان لهذه المواد تأثيرٌ مسكّنٌ ومهدئٌ يزيد من عمل الدماغ ويزيد الشعور بالنشاط والخفة، إلا أنه لا يزال عملاً

بديلاً لضبط الحالة المزاجية الخاصة بك. وفي معظم الحالات التي يكون الألم فيها نفسياً سيكولوجياً، يلجأ أصحاب تلك الحالات لضبط مزاجهم باستخدام أحد تلك الحلول البديلة المذكورة سابقاً. على كل حال، عندما لا نمتلك المهارات التي تؤهلنا للبقاء فوق الحد الفاصل وتعديل حالتنا المزاجية بممارسة الرياضة والنوم والضحك والصلاة وممارسة الجنس، فإننا ننتقل لنصبح تحت الحد الفاصل ونتحوَّل لاستخدام مصادر السعادة الكيميائية.

وعند اللجوء لاستخدام مثل تلك المصادر الكيميائية فإن بعض الأشخاص يستخدمونها بشكل بسيط على سبيل الهواية فقط، ويتعاطون كميات بسيطة من كل واحد منها. يمكن أن تكون هذه الطريقة خياراً جيداً لتجنّب الآثار السلبية الاجتماعية التي تخلّفها تلك المواد في حياتنا أو التأثيرات الصحيّة أو أي من الافراطات الأخرى، ولكنها يمكن أن تنشأ لدينا أيضاً عن طريق المصادفة البحتة. وأما البعض الآخر فيكون مخلصاً وفياً لواحدٍ من الحلول البديلة. فعلى سبيل المثال، يشعر معظم الناس بالراحة والطمأنينة عن طريق الإفراط في تناول الطعام فقط أو تعاطي الماريجوانا على وجه الخصوص، وهناك آخرون يستسلمون لحالة واحدة فقط من حالات الإفراط، ثم يقلعون عنها ليستسلموا لحالة أخرى.

إن بعض الأشخاص الذين يعانون من مشكلات حقيقية وجوهرية مع أنفسهم أو أنهم نشأوا في بيئة تحرّم عليهم الحصول على أيٍّ من تلك الملذات وتربّوا على أن يصبح هذا المبدأ هدفاً لهم في حياتهم. فقد يصبح هذا الخيار الأفضل والأنسب لهم ولأولئك الذين يحملون كمّاً كبيراً من الرواسب العاطفية السلبية في أعماقهم. على كل حال، فإن الاعتدال هو العلامة النهائية التي تدل على حالة من التوازن، وبالنسبة لأولئك الأشخاص فإن شربهم لكأس من المشروب المفضل دون الإحساس بالحاجة لشرب الزجاجة بأكملها هو علامة من علامات إتقانهم لتلك المهارات، وهذا الكلام ينطبق أيضاً على الإفراط في تناول الطعام. إن إحدى العلامات التي تشير إلى وجودنا فوق الحد الفاصل هي إمكانية تناولنا قطعة أو اثنتين من الكعك دون الخوف من الانزلاق في منحدرٍ زلقٍ يذكّرنا بحاجتنا لتناول علبة الكعك بأكملها.

العمل لأكثر من ست ساعات

الإفراط في العمل - الانهماك في العمل - امتهان عمل بحسب الشخصية - زيادة في التوتر والإحساس بالخدر - مشغول - مشغول - مشغول

إن الناس اليوم يعملون أكثر مما كانوا يعملون منذ حوالى عشرين عاماً مضت. ويلجأ الكثير من الأشخاص للعمل المتزايد وذلك لتلبية مسؤولياتهم وحاجاتهم المالية، فالبعض بحاجة لتوفير المال لكي يتمكن من دخول الجامعة، وآخرون يدخرون المال لمرحلة التقاعد، والبعض الآخر يستخدمه كدفعة تحت الحساب لشراء منزل. كانت والدتي تلعب الورق، وتقضي معظم فترات بعد الظهر مع الأولاد في بركة السباحة، ومع ذلك كانت تجد بعض الوقت لتعمل شطائر اللحم المطبوخ والبطاطا المهروسة وحلوى الشوكولا على العشاء. ربما تقوم بالعمل نفسه في منزلك، ولكن معظمنا لا يجد الوقت الكافي للقيام بكل ذلك والسبب الأساسي يعود لانشغالنا في العمل. وزد على ذلك أن العمل قادر على سدّ الكثير من الثغرات وتلبية العديد من الحاجات كما أنه يجعلنا نشعر بمعنى وجودنا وبالقوة والأمان، وذلك بغض النظر عن الإمكانية التي يوفّرها في دفع جميع فواتيرنا. إذاً يمكننا نسبياً أن نجد المبرر لانهماكنا في العمل أكثر مما يجب.

إن المشكلة التي تكمن خلف الإفراط في العمل هي فقداننا لإمكانية تلبية حاجاتنا الحقيقية. إننا نحصل على الحب من عملنا أو من زملائنا في العمل ولكن ليس من العلاقات الشخصية الحميمية. إننا نشعر بالتعب لدرجة أننا لا نستطيع القيام بآلاف الأشياء التي تجعل حياتنا جيدة. وكلما تعمّقنا في العمل أكثر كلما أصبحت حياتنا الخاصة أكثر سطحية. إذاً لا عجب في أن الإفراط في العمل يترافق عادةً مع الحلول البديلة الأخرى وخاصة مع تناول المشروب المفضل، والإفراط في تناول الطعام، والإسراف والجلوس.

ونظراً لسهولة العثور على مسوّغات الإفراط في العمل فقد يساعد هذا على أن تكون واقعياً في إدراك تلك الحالة.

- هل تعمل لأكثر من خمسين ساعة في الأسبوع؟

- هل تجد نفسك مشغولاً في العمل ولا تجد الوقت الكافي للاهتمام بعلاقاتك الخاصة والقيام بمتطلبات الحياة الأساسية مثل الاستحمام أو دفع الفواتير المترتّبة عليك، أو الاعتناء بأطفالك؟
- في لحظات حياتك الأخيرة، هل تتوقع أن تراجع نفسك وتنظر إلى هذا الجزء من حياتك الذي قضيته في العمل وتشعر بالسعادة والرضا لأنك عملت بالقدر الذي يحلو لك وعلى هذا النحو؟
- هل اعتدت أن تكون "مشغولاً - مشغولاً - مشغولاً" طوال اليوم لدرجة أنك وصلت إلى مرحلة من الخدر أو بدأت بتناول عقاقير مهدئة للقلب؟

إن معظم الأشخاص الذين يمكن اعتبارهم نماذج شائعة في الإفراط في العمل، يصلون إلى عملهم ويخلعون عنهم معاطفهم، ثم يبدأون سباقهم مع الوقت فتراهم يركّزون اهتمامهم على كل فرد وعلى كل شيء باستثناء حياتهم الداخلية الخاصة. وعندما يغادرون مساءً، يرتدون معاطفهم ثانيةً وهي تحمل لهم الكثير من الفوضى، فقد فقدوا إحساسهم بالكثير من المشاعر وعجزوا عن تلبية الكثير من حاجاتهم الضرورية، وهنا يبدأ الجزء الأصعب في حياتهم وذلك عندما تبدأ تلك المشاعر والحاجات بالضغط عليهم وتعذيبهم فيقوم معظمهم برمي أنفسهم على السرير حين يصلون إلى منزلهم ويتوجه آخرون نحو الثلاجة لتناول الطعام ويقوم غيرهم باحتساء المشروب المفضل.

وقد أظهرت الدراسات والتجارب التي أُجريت ضمن هذا المنهج أن معظم الأشخاص الذين استطاعوا إتقان تلك المهارات يخبرون عن أنهم يعانون من ضغط أقل وإنتاجية أكثر في العمل من غيرهم. عندما نستخدم تلك المهارات للبقاء فوق الحد الفاصل طوال اليوم، فإننا بذلك نصبح أكثر فاعلية وأقل توتراً، وحتى إننا قد نعمل أحياناً لساعات أكثر ولكن دون أن ينعكس ذلك بالضرر على صحتنا وسعادتنا.

ملاحظة إضافية أخيرة: يستخدم بعض الناس هذا المنهج للتعامل مع كسلهم في العمل، وقد يجدون أنفسهم لاحقاً في حالة تذبذب بين النشاط والكسل. قد تكون هذه الحالة دلالة على حاجتهم لإتقان تلك المهارات أكثر.

الإسراف

الإفراط في دفع المال - الإفراط في المادّية - شراء الأغراض وتكديسها دون استخدامها

عندما لا يحصل الأطفال على الحب الكافي لهم في حياتهم، فإن سرقة المال من ذويهم هو أحد أكثر التصرفات شيوعاً التي يقومون بها عند ذلك باستثناء الإفراط في تناول الطعام. وعندما نفقد صوتنا الداخلي الموروث الذي يساعدنا في تربية أنفسنا ونفقد الدفء والحب العميق، فإننا غالباً ما نسعى لتطوير حاجات ورغبات يتم التعبير عنها عبر الإسراف في الإنفاق.

إننا ننفق المال أكثر مما نملك، ونحصل على الثبات العاطفي عن طريق كسب المال والتركيز الزائد للحصول على الغنى المادي، أو نرتبط بشكل مفرط بالأشياء ولا نستطيع التخلّي عنها، وبذلك تعم الفوضى في كل الأرجاء.

لقد بدأت أولاً بفهم العلاقة بين المهارات وبين الإسراف في الإنفاق عندما بدأ شركائي في المجموعة بالتعبير عن كيفية إقلاعهم عن تلك العادة. وكانت صاحبة أكثر القصص إثارة إحدى الفنانات وتدعى كلير، وهي تعيش في فيكتوريا في أحد مرتفعات ساحل المحيط الهادي. كانت عائلة زوجها تتمتع بالثراء والغنى، وكانت تعيش مع زوجها حياة ميسورة، ولكن وعلى الرغم من أنهما أنجبا أربعة أطفال إلا أنهما لم يشعرا بالتقارب أبداً. كان زوجها يقضي معظم أمسياته في لعب الورق أو في حضور الأحداث الاجتماعية، أما هي فكانت تقضي معظم أيام السبت في التسوّق. إن حاجة كلير للتوقّف عن التسوّق لم تكن هي فاكهتها المفضلة في الحياة ولكنه أصبح تقريباً الهدف الذي يقع في منتصف الطريق نحو بلوغها قمة الشجرة. وبعد انقضاء حوالى السنة على انضمام كلير إلى مجموعتنا، قدمت لحضور الاجتماع ذات أمسية ووجهها يشعّ بالحماسة نتيجةً للتطور الهام الذي أحرزته وقالت:

"لقد ذهبت للتسوّق يوم السبت الماضي كما اعتدت أن أفعل كل أسبوع. صعدت السلّم المتحرك وتوجهت إلى الطابق العلوي من المتجر وبدأت بجمع

الأشياء المختلفة. ذهبت إلى قسم مستلزمات الحمام واكتشفت أنني لست بحاجة لأي شيء. ثم نزلت إلى الطابق السفلي وتوجهت إلى قسم بيع الملابس الداخلية ولم أعثر على ما أريد، لذا التفتت إلى قسم الأحذية. كنت أبحث في كل طابق من طوابق المتجر عن شيء ذي معنى أحتاج إليه فعلاً ويمكن أن أشتريه، ولكن أخيراً وعندما بلغت الطابق الأول اكتشفت أن جوعي لشراء الأشياء قد ولّى، على الرغم من أنني لم أبذل جهداً كبيراً في مقاومة رغبتي بالتسوق. وببساطة لم يعد إنفاق المال هذا الأمر المهم بالنسبة لي".

إنقاذ الآخرين

الاندماج العاطفي – توقّع مردود قليل – التحوّل إلى منقذ

يمتلك معظمنا عندما نكون تحت الحد الفاصل ميولاً لنصبح إما مُنقِذين أو مُضطَّهِدين أو أننا نتأرجح جيئة وذهاباً بين تلك الصفات السيئة. عندما نرى أنفسنا نندمج مع الآخرين أو نبتعد عنهم، فيجب أن ندرك أن تلك الصفة إما عميقة جداً في داخلنا أو متأصلة فينا منذ زمن بعيد، أو كلتا الحالتين معاً. إن أشخاص من هذا النموذج لديهم الاستعداد للتضحية بحياهم في سبيل الآخرين، وهذا ما يترك أثره في تفاعلنا وسعادتنا وعمق تفكيرنا، لذا فإن الإصغاء إليهم هو أمرٌ هام وحاسم.

إن الاندماج العاطفي يعني أن تدرك مشاعر الآخرين وحاجاهم أكثر من اهتمامك بمشاعرك وحاجاتك الخاصة، وتصبح حساساً جداً لآلام الآخرين وتنسى نفسك بسهولة، وتحرِّم عليهم الحصول على فرصة للتعلّم من أخطاء اختيارام والاستفادة منها. إن العلاقة الضمنية التي تربط بين شخصين مندمجين عاطفياً تكون على النحو التالي: "سأهتم بك إن اهتممت بي، وحينها لن يضطر أحدنا أن يكبر بمفرده ليواجه وحدته ويعتني بنفسه".

إن السبب الذي يجعل رغبتنا في إنقاذ الآخرين تقودنا إلى إحساسنا بالاضطهاد هو أننا نقوم بكبت مشاعرنا الحقيقية لمدة طويلة. وقد نتَّبع طريقاً آخر بحيث يمكننا التعبير عما يدور في أنفسنا بسرد العديد من الأكاذيب والقيام بأكثر

مما نستطيع فعله في الواقع، ثم نتخلى عن أنفسنا بشكلٍ مبالغ فيه إلى أن يظهر رد فعلنا السلبي حيال كل ذلك. فبعد أن تجف مياه نبع العطاء لدينا ومع وجود رغبة ضاغطة بضرورة الاستمرار فيه، نقوم باضطهاد الآخرين ونحن في حالة من الغضب، أو نمارس عليهم الاعتداءات الشفوية أو نبتعد عنهم، أو نحمّل أنفسنا الذنب كلَّه ونبدأ بالإساءة إليها بتناول الطعام أو احتساء المشروب المفضل، أو الغرق في وحل من الكآبة والإشفاق على الذات والإحساس بالضعف. وعلى نحو محتوم يتحول سلوكنا الملائكي اللطيف الذي كنّا عليه في بادئ الأمر إلى سلوك بغيض لا يخلو من الشرّ.

وضع الحواجز

الفتور العاطفي – توقّع الكثير من الآخرين – الإحساس بالاضطهاد

لكي نضطهد الآخرين يجب أن تكون الحدود التي تفصلنا عن الآخرين كثيفة جداً ويجب أن نكون ميَّالين للفتور العاطفي، وإلا كيف يمكن لنا أن نقاوم ونتحمَّل إحساس الآخرين بالألم والأذى؟ قد تكون الحدود الفاصلة بين الأشخاص كثيفة لعدة أسباب منها الحالة المزاجية، والتدرّب على ذلك في مرحلة عمرية مبكرة، أو بسبب التجارب الفاسدة أخلاقياً التي قد يمرّ بها الشخص في حياته لاحقاً، أو لأن وراء ذلك الجدار الكبير يوجد فرد حساس جداً لا بد أن يستسلم بكل تأكيد إن لم يتم حماية تلك الحصون والحفاظ عليها.

إن إنقاذ الآخرين يبدو حالة جميلة أما اضطهادهم فحالة بغيضة، لذا من المهم أن نتذكر أنهما وجهان لعملة واحدة. جميعنا نملك نزعات عدوانية، وحتى في أكثر العلاقات متانةً لا يخلو الأمر من وجود قدرٍ بسيط من الكراهية والتعدّي والماسوشية والرغبة بالانتقام، فنحن لسنا ملائكة ولكنّنا بشر.

إن الفتور العاطفي يعني أن نهتم أكثر لمشاعرنا وحاجاتنا أكثر من اهتمامنا بمشاعر وحاجات الآخرين، حيث نتوقع الحصول على الكثير منهم، وتكون حدودنا التي تفصلنا عنهم كثيفة فتجعلنا متبلدي المشاعر تجاه آلام الغير، بالإضافة لقدرتنا على نسيانهم بسرعة والشماتة بهم بسبب العواقب السلبية لاختياراتهم. إن

العلاقة بين شخصين فاترين عاطفياً تكون الموافقة الضمنية فيها قائمة على الأساس التالي: "سأعتني بنفسي إن اعتنيت أنت بنفسك، وعندها لـن نضـطر للاهتمـام بعلاقتنا أو مواجهة مخاوفنا حول مدى الحميمية فيها وعن الطرق الـتي يجـب أن نتعلمها لنكون قريبين من بعضنا البعض".

كما يمكن أن تنشأ خلافات رهيبة في العلاقات التي تربط أشخاصـاً ميَّـالين لإنقاذ الآخرين وأشخاصاً مُضطهدين لهم. إن أكثر الحالات شيوعاً في علاقة تربط بين شخصين كلاهما تحت الحد الفاصل هي حالات تقارب عاطفي وفتور عاطفي وصراع من أجل السيطرة. قد تكون بنية العلاقة بين شخصـين ضـعيفة جـداً ومفككة بحيث تصبح المتعة الوحيدة فيها هي الانتقام، ويصبح الانتقام الحل البديل والوحيد في هذه العلاقة.

كثرة التفكير

التفكير الاستحواذي – تحليل كل شيء – تجنب المشاعر – السعي نحو الكمال – الإفراط في التحكم

إن جميع أولئك الذين ينسحبون من حلقات هذا المنهج هم عادةً من الميَّـالين للتفكير الاستحواذي أو للمشاعر. لذا تكون إجابتـهم الأولى والمباشـرة عمـا يزعجهم في حياتهم هي ميولهم نحو المشاعر فقط أو للتفكير فقط. ولكن وللأسف، يحتاج التوازن إلى مزيج من الاثنين معاً والذي يتطور عندما يُـتقن النـاس تلـك المهارات.

إن الأشخاص الميّالين للتفكير هم بحاجة للمشاعر أكثر من أي شيء آخـر. ومنذ سنوات مضت، قام بعض الفنانين بتعديل الجملة الشهيرة لـديكارت "أنـا أفكر.. إذاً أنا موجود"، ورسموا لوحةً استخدموا فيها رشاشات الألـوان لكتابـة الجملة: "أنا أشعر ... إذاً أنا موجود" على جدار الحرم الجامعي، ومن الواضح أنهم كانوا محقّين فيما كتبوا.

إن النتيجة الطبيعية لتجنب المشاعر أو لعدم معرفة كيفية الإحساس بعمق هي سيطرة الأفكار بشدة والتي تدور وتدور إلى أن تصبح متكررة وبالتالي تسـتحوذ

على عقلنا. أما عند مزج الأفكار مع المشاعر تصبح المعاني واضحة، وتُؤخذ القرارات من القلب، ويستعيد المرء توازنه وإحساسه بالطمأنينة.

معظمنا يقوم بتأسيس حياته وبنائها اعتماداً على مصادر قوته، لذا فإن الأشخاص ذوي الميول نحو التفكير ينجذبون بشكلٍ طبيعي للعلوم والأعمال التي تعتمد على قدراتهم ومواهبهم ليتمكنوا من استذكار المعلومات وتحليل الأوضاع واكتشاف الأشياء. وللأسف، فإن تلك الخيارات تؤكد ميولهم نحو التفكير بدلاً من الإحساس.

إن التفكير بكثرة يضعنا في مواقف نشعر فيها بالانزعاج مثل:

- "لقد استيقظت في منتصف الليل ورحت أفكر بيومي وكيف مرَّ، وحلَّلت الأشياء التي لم أنجح في القيام بها، وحاولت اكتشاف طريقة لتغييرها".
- "أكره تلك الحقيقة، وهي أن عقلي لا يرغب بالتوقّف عن التفكير. وبغض النظر عما أقوم به، يبقى عقلي مشغولاً طوال الوقت بالفكرة ذاتها".
- "أنا أعيش في عالم من الاكتشافات، وهذا ما يمنحني وهم السيطرة".

غالباً ما يتعلّق التفكير الاستحواذي برغبة الشخص في الكمال أو حب السيطرة أو ميله لإطلاق الأحكام أو لعدم تسامحه مع الآخرين. وبافتراض أن كلّ هذه الأمور تسير على خير ما يرام فإن الأمور بالنسبة له ستكون جيدة وسيحصل على حب الناس أو سيتمكن من حب نفسه أخيراً. ولكن الجزء المُحزن في كل ذلك هو أننا كلما حاولنا اكتشاف المشكلة وحلّها فإن ذلك يُبعدنا أكثر عما نريده. إن ذلك يشبه حالة السلك المتقاطع والتي سنتحدث عنها لاحقاً في الفصل العاشر، "الخطوة الأولى: تربية النفس"، فالمشاعر لا تنسجم مع الحاجات، وقولنا "أشعر بالفزع لأنني غير كاف. أنا بحاجة لأن أكون مثالياً"، ولكن الأصح أن نقول: "أريد أن أُنشئ صوتَ التربية الداخلي في أعماقي لأدرك أنني لست مضطراً لأن أكون مثالياً. فأنا مجرد إنسان".

فيما يتعلّق بالسيطرة، فالألم الجوهري الذي يجب أن يُواجه غالباً ما يكون على النحو التالي: "أنا لست مسيطراً تماماً"، ولكن تختلف الفوائد المُكتسبة هنا بين قولنا: "لست مضطراً لأن أكون كذلك، فالله موجود" وبين "إنني أملك قدراً

بسيطاً من السيطرة وبعض المسؤولية لاستخدامها". وغالباً ما تؤدي كثرة التفكير لإعفاء صاحبها من مسؤولية التصرف والقيام بالأعباء، أي نستطيع القول بكلمات أخرى "إذا كنت مشغولاً بالأفكار، فلست مضطراً لأن أكون مشغولاً بالأعمال أيضاً".

يجب أن تكون مُدركاً إلى أن كثرة التفكير تسبب بأذيتك وتحرمك من نوم الليالي وتشعرك بتشويش لا نهاية له وألم غامض. ولكن أهم سلبيات كثرة التفكير هو أنه يفصلنا عن أنفسنا. فإن كنا مقيدين بالكثير من الأفكار فلن يكون هناك حيّز أو مُتسع كافٍ للحصول المشاعر العميقة التي تجعلنا نشعر بالطمأنينة والألفة مع أنفسنا.

أما الأخبار الجيدة فهي أن كثرة التفكير ليست حالة موروثة تماماً وإنما يمكن تعلّمها. فعندما نقويّ مهارة "أشعر..." لدينا، ونطبّق المنهج بشكل مستمر، فإن الأسباب التي تقودنا إلى كثرة التفكير ستبدأ بالتلاشي.

إرضاء الناس

الخوف من رفض الناس - السعي للحصول على استحسان الآخرين - التصرّف بشكل جيد جداً

كانت المرأة التي تجلس في المقعد المجاور لي في الطائرة أثناء رحلتي إلى دنفر لا تتجاوز التاسعة عشرة من عمرها، وقد رتّبت شعرها الأشقر على شكل ذيل الحصان. وعندما بدأنا نتجاذب أطراف الحديث عبّرت عن سعادة وابتهاج كبيرين عندما اكتشفت أنني أعلم الكثير من الأشياء التي قد تكون مصدر خطأ كبير في حياتنا فقالت بشكل عفوي:

"أنا أسعى دائماً للحصول على رضا الناس. هذا كل ما أفكّر به: كيف يراني الآخرون؟ وهل يحبونني؟ وهل هم متيمون بحبي؟ وماذا يعتقدون تجاه مظهري؟ كما أنني أقوم بتبديل عشرات الأثواب قبل أن أذهب إلى أيّ حفلة لأنني يجب أن أفكّر بالطريقة التي سيفكر بها الناس. أريد أن يحبني الآخرون، وعندما لا يفعلون ذلك، أشعر بعدم الطمأنينة".

كانت الفتاة شابة جداً بحيث بدا لي أنه من غير المعقول تماماً أن تعوِّل فتاة مثلها على استحسان الآخرين لها وأن تسعى للحصول على تأييدهم عنوةً. عندما نكبر في السن قد تزداد ثقتنا بأنفسنا ولكننا لا نزال نشعر في أعماقنا أننا تلك الطفلة الشقراء التي تجمع شعرها على شكل ذيل الحصان وتبحث باستمرار عن مديح الآخرين لها، ولفت انتباههم إليها، ونيل استحسان أولئك المحيطين بها.

إن السعي للحصول على رضا الناس لا يبدو مثل الإفراط في تناول الحلويات في حفلة ما أو مثل الإدمان على حقن الهيروين أو احتساء الكثير من المشروب المفضل، ولكنها حالة تجعلنا نحلّق عالياً في سماء الأحلام والآمال الزائفة وهي أن الآخرين سيحبوننا، ويعجبون بنا، وسينظرون إلينا على أننا هذا الشخص الجيد بحقّ. آه.. إنها متعة السعي التي لا تخلو من الحلاوة والمرارة في آن معاً.

وعلى الرغم من أن الشخص الذي نحبّه يعبر لنا عن حبه أيضاً بقوله كل عبارات الحبّ غير المشروط التي نرغب بسماعها، وعملياً حتى لو كنا محطّ محبة جميع من نعرفهم، إلاّ أننا نشعر أننا في حالة من عدم التوازن أكثر من أي وقت آخر، ولن نستطيع قبول هذا الحبّ دون أن يتم التوافق بين التربية الخارجية التي نتلقّاها وصوت التربية في أعماقنا. وبدون ذلك فإن استحسانهم هذا سيرتد علينا ليترك فينا أثراً من نوع خاص خالياً من المشكلات ولكنه مليء بالحزن. إن شعورنا بالمزيد من الضعف والخضوع وإدراكنا للفراغ الموجود في داخلنا، يجعلنا نشعر بالخوف من رفض الآخرين لنا، وبرفضهم هذا سنشعر أنه لا مكان لدينا للتوجّه إليه فننهك أنفسنا في القلق ونقوم بالعديد من المحاولات لنثبت أننا أشخاص جيدون إلى حدٍّ كبير.

الروحانية: فاكهة ديللا المفضّلة

كانت ديللا، تلك المرأة ذات الأزواج الثلاثة من النظارات الموضوعة على شعرها الأحمر والحقيبة الحمراء الكبيرة في حجرها، تستمع إلى شرح موجز عن كل حالة من حالات الإفراط وعن قائمة الفوائد المُكتسبة في الحياة. عندما طلبت من أعضاء المجموعة التفكير بفاكهتهم المفضّلة وتسمية حالتين من حالات الإفراط التي

لجأوا إليها أو اثنتين من الفوائد التي يمكن أن يكسبوها، تكلّم كلٌّ بدوره.

وعندما حان دور ديللا قالت: "لديَّ الكثير من العادات السيئة، كما أنني في نزاع مع الكثير من الناس. ولكن جُلَّ ما أريده هو الحصول على السلام والسكينة في حياتي، وهذا يعني لي الحصول على المشاعر نفسها التي كنت أحس بها عندما كنت طفلة صغيرة، وهي أنني لست وحيدة على الإطلاق، وأن هناك نعمة وسرّية في الحياة، وأن الحياة جميلة لأن الله جميل".

أصابني الفزع عندما قالت ذلك، لأن الأعضاء الجدد في المجموعة سيعتقدون أنها من المُبشِّرين بالدين، وأن الله سوف يُفرَض عليهم. فعندما يتجرأ الناس على استخدام تلك المهارات يكون التعمّق الروحاني هو الناتج غالباً، ولكن لا دخل للدين أو لكلام الله المطلوب في منهجنا هذا.

تابعت ديللا: "ولكن بدلاً من ذلك حصلت على كل تلك البشاعة والتي غالباً ما كانت تجعلني سريعة الغضب مع الآخرين. وباستطاعتي أن أحمل لهم الحقد والضغينة لعقد من السنين أو أكثر، فخططت للابتعاد عن كل صديقٍ لي، وقمت بالعمل نفسه مع طفلتي بيث التي تعيش الآن في سبوكان. كنت أنتقدها دائماً، كما كنت أحاول أن أتحكّم بكل ما تفعله. وبإمكاني الآن أن أقول إن سبب هذا كلّه هو تقدّمي في السن والشدة والضيق التي كنت أمرّ بهما، ولكنني فعلياً لم أكن أرغب بالقيام بكل ذلك. كنت أريد مواجهة كل هذه الأمور مباشرةً لأرى إن كان بإمكاني استخدام تلك المهارات لإبعاد تلك البشاعة عني وإحداث المشاعر في أعماقي.. والإحساس بنعم الله عليّ. كنت أرغب بالتواصل الخالص مع الله الذي ظلَّ بعيداً عني منذ أن كنت طفلة صغيرة".

كان الألم الذي ظهر واضحاً على معالم وجهها مشابهاً للألم الذي يشعر به المرء عندما تخترق سكين حادة قلبه. شعرت بالحزن لأجلها، ولكني ذكّرت نفسي أن توقها لإدراك أعظم أسرار الحياة ونعمها سيمدّها بالحافز والدافع لاستخدام تلك المهارات. إن كانت تملك الشجاعة والمثابرة لإتقان المهارات، فإن أحلامها ستتحول لتصبح حقيقة. وبأخذ مواضيع القضاء والقدر والعوامل الوراثية والتاريخ الشخصي بعين الاعتبار، فإنها بعد ذلك ستحصل على فوائد الحياة المفضلة.

عدّلت ديللا وسادة ظهرها، ثم تابعت: "لديَّ الكثير من العادات السيئة، ولكن الأسوأ هي التدخين، وقد تبرّأ طبيبي مني كمريضة له لأنني أواصل التدخين. إلا أني لا أستطيع الإقلاع عنه. تابعت الانغماس في تلك العادة وشعرت بأني أغرق وبأني تائهة. لم أكن أرغب أن ينتابني إحساس كهذا، لذا كنت أبحث عن سيجارة أخرى، أستنشق دخانها، فأشعر ببعض الراحة. لم أكن أعلم ما الذي يتعين عليه فعله إن لم أستطع التدخين عندما أحتاج إليه".

كانت قد انتزعت ديللا بكلامها هذا قلبي من قبل. وفكرت في نفسي، كم عدد الأشخاص الذين يبلغون الرابعة والسبعين من عمرهم المستعدين للقيام بهذا العمل؟ كان بإمكانها أن تكون في منزلها الآن تغط في نومٍ عميق أو تتابع برامج التلفاز وصوته يدوي عالياً، وقطتها متكورة في حضنها. ومن ذلك الحين تعلمت أن الأشخاص في عمر السبعين غالباً ما يبذلون جهداً أكبر من أولئك الأصغر سنّاً ويتوصلون للحلّ المناسب لهم بسرعة نسبياً. إنهم بحاجة ماسّة لاستخدام تلك المهارات، كما أنهم يقولون لأنفسهم سرّاً: "إن لم أفعل ذلك الآن، فمتى سأفعله؟".

"إذاً" قلت لها "فالتواصل الروحاني هو الرغبة الأكثر إلحاحاً لديك. والإفراطات الأخرى هي التدخين و...".

تريثت ديللا للحظات ثم ابتسمت ابتسامة خبيثة وقالت: "وضع الحواجز. وفي حالتي هذه، أعتقد أنه إزعاج الآخرين وحتى اضطهادهم. لقد كنت دائماً مصدراً للإزعاج ومثيرةً للمشاكل، وعلى الرغم من أنني أستطيع أن أستشهد برأي الكثيرين عن مدى صلاح تصرفاتي، إلا أنني كنت أشعر بالسعادة تغمرني بعد إزعاجهم. وابنتي غير مستثناة من كل ذلك. أنا أحبها كثيراً، ولكن يجب أن أقول أنني أستطيع إثارة غضبها بمجرد نظرة. إن في داخلي جزءاً كئيباً يفرح لدى إثارة المشاكل".

أطلق أفراد المجموعة ضحكات خافتة وكأنهم يشاركونها مشكلتها تلك سرّاً، أو ربما كانوا يقدّرون لها صراحتها. لذا صفّق لها العديد من أفراد المجموعة.

لقد علمت ديللا أن حصولها على فاكهتها المفضلة في الحياة يعتمد على إدراكها لأسرار الحياة وتقديرها لنعمها، وأن تخلّصها من عادة التدخين ومن وضع

الحواجز بينها وبين الآخرين سيجعلها تبلغ قمة الشجرة. لقد أصـــبحت مســـتعدّة الآن للبدء بالصعود..

أنت تعلم الآن بعضاً من تفاصيل هذا المنهج، بما فيها تعريف المهارات والكثير من المواضيع الأخرى كعتبة الحاجة، والفوائد المُكتسبة، والإفراطات. وقد تتساءل الآن كيف يمكن لهذا المنهج البسيط أن يقدّم كل تلك الفوائد الجديدة بالملاحظـــة والاهتمام، وما هي البيولوجية التي يمكنها أن توضّح كيفية الوصول للحلّ؟

7

بيولوجيا التحوّل

أحياناً يبدو لي استخدام هذا المنهج غريباً إلى حدٍّ مخيف، والسبب ليس أن الأشخاص ينتقلون بأنفسهم إلى ما فوق الحدّ الفاصل بتطبيق تلك الدورات، ولكن لأنهم حتى عندما يفعلون ذلك بسرعة وسهولة فإنهم لا يقومون سوى ببعض التحوّلات الشخصية.

ومن الممتع بالطبع رؤية هذه التغيرات العاطفية المفاجئة سواء ذات التأثيرات المباشرة أو البعيدة الأمد، ولكنها تبدو بطريقة أو بأخرى غير مفهومة، إذ كيف يمكن لمثل هذه التغيرات الأساسية أن تظهر نتيجةً لطرح أحدنا بعض الأسئلة البسيطة على نفسه مثل "كيف أشعر؟" و"وإلى ماذا أحتاج؟".

اتصلت بي صديقتي كات مساء يوم البارحة عندما فرغت وأطفالي من تناول طعام العشاء للتوّ. كانت أمسيةً صيفية دافئة، جلست على الأريكة لأتحدث معها بينما قام ابني الأكبر بوضع شقيقه الصغير بو في العربة ليأخذه في نزهة.

بدت كات حزينةً فقد كانت تتلعثم وكان صوتها كئيباً، فمديرها في العمل كان ينتقد كل ما كانت تعمله، ويُثقل كاهلها بكمٍّ هائلٍ من أعباء العمل لدرجة أنها غادرت مكتبها اليوم وهي تشعر بصداعٍ نصفيّ في رأسها. إنها تُعيل والدتها المقيمة في فلوريدا وهي تعاني من بعض الديون، لذا لم تكن الآن في وضعٍ يسمح لها بترك عملها. ومن ناحيةٍ أخرى، لم تكن تتحمل مجرد فكرة عودتها إلى هذا العمل يوماً آخر.

طلبت مني كات أن أستمع لها وهي تطبّق الدورات - وهذا ما لم تقم به على الإطلاق سابقاً - ثم واصلت القيام بالاندفاع الطبيعي للمشاعر، وتحديد التوقعات المعقولة ومواجهة الألم الجوهري، والإحساس بالفوائد المُكتسبة. وخلال ثلاث

دقائق استطاعت صديقتي التي كانت تشعر باليأس والضعف وبحالة من الشلل أن تنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل، وأصبحت الآن تشعر بالرضا والقوة والسعادة، وبدأت تخطط للخروج في نزهة على الدراجة. إنها حالة مذهلة! طبّق الدورات واحصل على التوازن الشخصي وهذا الأمر يشبه وإلى حدٍّ بعيد العرض الذي يقول لك: ضع النقود في آلة العلكة واحصل على واحدة منها.

تتحوّل عجينة الخبز لتصبح رغيفاً

على الرغم من أن رؤية كات وهي تنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل كان أمراً مثيراً، ولكنه يُعدّ لا شيء مقارنةً بالإثارة التي يمكن أن تحصل عليها لدى مراقبة أحدهم وهو يستخدم المهارات طوال الوقت ليتحوَّل أخيراً. ولأن المهارات تتطور ببطء فلا بد دائماً من مرور وقتٍ لا بأس به لكي يتلاشى الدافع العنيد الذي يقود إلى الإفراط وتصبح الحياة مختلفة، وعندها لن يشعر المرء أنه هو ذلك الشخص الذي كان عليه سابقاً، وستتغير نظرته إلى العالم بأسره. علاوةً على ذلك، فإن التغيرات ستبدو خلوية، تماماً كما تتحوَّل عجينة الخبز إلى رغيف ولا مجال هنا للتراجع.

علاوةً على ذلك فإن أولئك الذين سيبلغون قمة الشجرة سيشعرون وكأنهم مرافقون للملائكة، وإن شعورهم هذا ليس مجرد تحوّل عاطفي وإنما هو انقلاب روحي. فالشخص الذي كان يشعر بالحاجة والنقص الدائمين سيتغير إحساسه فجأة ليجد نفسه بأنه لم يعد يشعر بحاجة محددة إلى أيّ شيء، وكأن جميع حاجاته قد تحققت. وأما الآخرون الذين كانوا يتصفون بحبّ السيطرة على الآخرين فيفرضون رغباتهم دائماً لمجرد أنهم يرغبون بذلك، فسيصبحون الآن أكثر تعاوناً، وستنشأ لديهم القناعة بعالم الروحانيات، وستزداد ثقتهم بأن الحياة ستمنحهم ما يحتاجون إليه تماماً ولكن في الوقت المناسب وستصبح لهم مفهومة وبسيطة تماماً كما يجب أن تكون.

كايل وهو رجلٌ من إيداهو انضم لمجموعتنا مؤخّراً وكان مذهولاً في آخر جلسة لنا، وكان مشاركاً في إحدى المجموعات المحلية ولكنه طلب الدعم من

مجموعتنا فيما بعد فيما هو يكمل بحثه عن الحلّ المناسب له. وفي هذا اليوم بالذات كان مهتاجاً إلى حدٍّ لا يصدّق.

قال: "أنا بحاجة للمشورة، ولست أعرف إن كنت سأتوجه إلى المعالج النفسي أم إلى الطبيب أم أسألك أنت، ولكن كل ما أعرفه أنني أعاني من مشكلة كبيرة وأنني فعلاً خائف".

قلت له وأنا أضحك في سريّ بعدما قدّرت ما سيقوله: "أخبرني المزيد".

قال كايل وهو يجعجع بصوت عالٍ: "أعمل طبّاخاً، وترتكز حياتي بأكملها على الطعام. أحبَّ طهو الطعام وتحضيره وأحبّ الحديث عنه، كما أنني أحب تناول الطعام، ولكنني أعاني من السمنة المفرطة منذ أن كنت طفلاً صغيراً. ولكن منذ عشرة أيام حدث أمرٌ غريب، فقد بدا أن كل شيء قد تغير بالنسبة لي، ولم أستطع أن أفهم ما الذي كان يحدث فقد تلاشى اهتمامي بالطعام.. والآن أصبحت أتناول الطعام كيفما اتفق.. الفراولة، بعض الديك الرومي، لست أدري ولكن يتكتّل الطعام في فمي، كما أنني قد فقدت شهيتي للطعام وحبّي له".

"يبدو لي الأمر وكأن علاقة الحب بينك وبين الطعام قد تلاشت".

"هل تعتقدين أني مريض؟".

"لا، أعتقد أنك طبيعي" أجبته وأنا أضحك في سريّ من شدة الابتهاج ثم تابعت: "أعتقد أنك استخدمت المهارات مدةً كافيةً بحيث جعلتك تصل إلى قمة الشجرة، فتلاشى العامل النفسي الذي كان يقودك إلى الإفراط في الأكل، أليس كذلك؟".

"أجل.. لقد تلاشى للمرة الأولى في حياتي منذ أن كنت في التاسعة من عمري".

"ولكن يبدو واضحاً أنك لا زلت تعاني من الوزن الزائد الذي يتركّز في منتصف جسدك؟".

"آه.. أجل".

"تذهب الطاقة الناشئة من ذلك الوزن تماماً إلى دمك وتُبقي نسبة سكر دمك مستقرة بطريقة معقولة، لذا لن تعاني من الجوع".

"لا، فأنا لا أشعر بالجوع على الإطلاق" أجاب كايل، ثم جلس صامتاً، ربما بدأ يدرك التغيرات الهامة التي تحدث له، وأنه لا مجال للتراجع أبداً. لقد أصبح اهتمامه بنمط الحياة تحت الحدّ الفاصل ضعيفاً، وأصبح نمط الحياة فوق الحد الفاصل بكل ما فيه من متعة أمام ناظريه الآن.

"إذاً، ما الذي يتعين عليَّ القيام به؟ فأنا طبّاخ!" قال بسخط.

"ربما يجب أن تتحقق من مشاعرك".

كان كايل مستعداً لقبول أي اقتراح فأجاب: "حسناً، كيف أشعر؟ سعيداً وفخوراً... وخائفاً حتى الموت".

كنت أشعر بالسعادة لأجل كايل فقلت له: "أجل قد يكون إحساسك بالخوف حتى الموت إحساساً طبيعيًّا".

"إنه من غير الطبيعي بالنسبة لي أن لا يكون اهتمامي كلّه منصبّاً على الطعام. إنه من غير الطبيعي لي أن أكون مفعماً بمثل هذا القدر من... الحيوية".

ساد الصمت للمرة الثانية، فقد راح كل أفراد المجموعة يفكّرون بكلمات كايل.

"كايل، لقد عملت جاهداً وطبّقت الكثير من الدورات...".

"لقد طبقتها مرات غير محدودة" قاطعني قائلاً.

".. حتى استطعت أن تشقَّ طريقك نحو التوازن العاطفي والسمو الروحاني المتركّز في أعماقك حيث تكمن الأحاسيس الفطرية. أنت تستحقّ هذه المشاعر، فلقد عملت ما يتعين عليك عمله".

صمت كايل ثانيةً ثم قال: "إنه لأمرٌ غريب، ولكنه لا يبدو لي صعباً الآن".

"أعلم ذلك...".

"إنه عالمٌ مختلفٌ".

"أجل، أعلم".

إنَّ لدى كلّ طبيب بعض المرضى اللامعين، ولكن التغيرات التي بدأ كايل بتجربتها واختبارها تُعتبر أكثر من عادية حتى بالنسبة لأولئك الذين يستخدمون المنهج باستمرار وتفانٍ وإخلاص. إن الكيمياء هي الأصل في كلّ الأشياء، ولكن

بعد أن سمعت قصصاً كثيرة كقصة كايل، علمت أنه لا بد من وجود أسبابٍ ومبرراتٍ بيولوجية لتلك التغيرات غير المقصودة والتي تحدث عندما يتم استخدام المنهج مراراً وتكراراً.

منذ عدة سنوات مضت قمنا أنا وإحدى زميلاتي بإعداد بحثٍ خاص عن هذا المنهج وقمنا بعرضه على إحدى المجلات العلمية ليتم نشره. وقد اتصل بي مدير تحرير المجلة البروفيسور الدكتور إليان مونسون وهو عضو في هيئة التدريس في جامعة واشنطن وقال: "لقد أدركت هدفك من هذا المقال وفهمت تماماً مبدأ هذا البحث، ولكن ما هي كيفية عمله؟".

فأجبته: "إليان.. أنا فعلاً لا أعرف كيفية عمله؟".

علمت أنه تم نشر العديد من المقالات العلمية المشابهة لمقالتي والتي تتطرّق لمواضيع شتى مثل التطورات النفسية، ونظام العائلة، وعادات الإدمان، وتحسين الصحَّة، ولكن كانت آلية التحول بالنسبة لي غير واضحة. وقد يكون ردّي الآن مشابهاً لما كان عليه سابقاً، ولكن يمكنني أن أضيف الجملة التالية: "إن كل ما أستطيع أن أقوله هو أنه بإمكان العلوم الحديثة المتعلّقة بالدماغ والتي تُكتشف مؤخراً أن تشرح هذا المنهج وتوضحه بشكلٍ أفضل".

أجَمَة من الخلايا

يتألف دماغ الإنسان من مئات البلايين من الخلايا المُتشابكة يُطلق عليها اسم الخلايا العصبية، حيث يتم فيما بينها نقل عدد لا محدود من التيارات الكهربائية والكيميائية. وعلى الرغم من الأبحاث الضخمة التي تم نشرها حتى يومنا هذا والتي تشرح بيولوجيا الجملة العصبية، إلا أنَّ الفهم الحقيقي لعمله قليل نسبياً، وقد أدّى هذا الأمر لنشوب الكثير من الجدل والخلافات بين العلماء حول الأفكار الأساسية المتعلقة بهذا الموضوع.

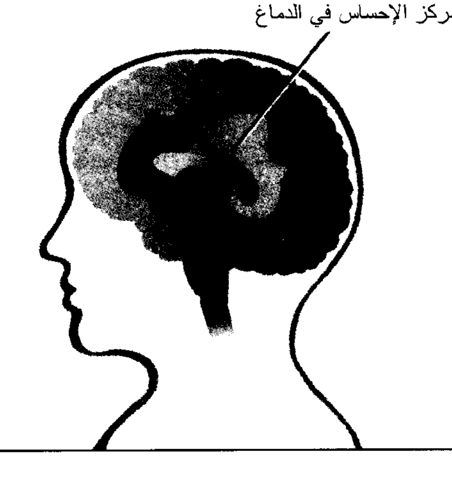
يتكوّن دماغ الإنسان من ثلاثة أقسام لكل منها دوره الخاص. نما ساق (جذع) الدماغ أولاً، ثم تطوَّر مركز الإحساس في الدماغ، وأخيراً تطور مركز التفكير في الدماغ.

كيف تقوم أقسام الدماغ الثلاثة هذه بعمليات التحول؟ إذاً وبالنتيجة، فإن الحلّ هو أكثر من صورة على شاشة تغيّر مؤقتة، أو مرحلة قصيرة الأمد من المشاكل، أو تحوّل بسيط نحو اتخاذ السلوك الجيد، ولكنه تغيّر أساسي وجوهري وثابت ويتضمن تغيرات واسعة النطاق في عواطفنا وسلوكنا وحياتنا الروحانية. إذاً أيّ من أقسام الدماغ هو الذي يمنحنا تلك التغيرات؟

على الرغم من أن أقسام الدماغ الثلاثة تتفاعل مع بعضها البعض، إلا أنّ لكل قسمٍ منها وظائف وطاقات مختلفة. فساق الدماغ مسؤول عن نقل الأوامر والاستجابات إلى أعضاء الجسم الأساسية.

أما مركز التفكير في الدماغ فيُعتبر الجزء الأقوى في الدماغ، ولكن هذا ليس صحيحاً. ففي الحقيقة المشاعر أقوى من الأفكار. إننا لا نستطيع التفكير بطريقة نعتمد فيها مباشرةً على مشاعرنا ورغباتنا الفطرية، وكذلك لا نستطيع التصرّف بناءً على الأفكار المُدركة والواعية التي تنتج عن مركز التفكير في الدماغ عندما نكون في حالة من الهياج العاطفي.

إن الإحساس أهمّ من التفكير،
ولكي يتم تحويله يجب أن نؤثر
في مركز الإحساس في الدماغ.



على الرغم من أن مركز التفكير في الدماغ يمكنه أن يلفت انتباهنا بسهولة إلى أيّ شيء ويأخذنا إلى عوالم فكرية مختلفة، إلاّ أن مركز الإحساس في الدماغ هو الذي ينسّق ويناغم بين تصرفاتنا وهو يشكّل مركز توازننا العاطفي ودوافعنا الفطرية وتواصلنا الروحاني وعلاقاتنا مع الآخرين. وإن لم يطرأ أي تغير على مركز الإحساس في الدماغ فلن يكون هناك أي تحوّل.

دعونا نركّز وبشكل مختصر على كل جزء من أجزاء الدماغ الثلاثة:

يتحكم **ساق الدماغ** بالعمليات الجسدية الأساسية، فهو يحافظ على نبضات قلبنا وعمل رئتينا وهو المسؤول عن بقائنا أحياء في حال إصابتنا بموت دماغي. وهو مركز حالتنا المزاجية وخلفية حياتنا العاطفية. إنه ساق دماغ كايلٍ الذي جعله حساساً وأكثر ميلاً نحو العدوانية بدلاً من الحزن. يتم تحديد وضع الحالة المزاجية تبعاً للجينات الموروثة والتي يمكن لها أن تؤثّر وبشكل هام في عتبة حاجاتنا للمهارات.

أما مركز التفكير في الدماغ فيُعتبر مركز المعرفة والفهم والتنظيم والعزم والقدرة على حلّ المشاكل والتخطيط وبالإجمالي فهم جميع تلك الحالات واكتشافها. إنه الجزء الأكبر من أجزاء الدماغ الثلاثة، ويتألف من نصفين كرويين متماثلين وهما النصف الأيمن والنصف الأيسر، ويؤثر كل نصف في الجهة المعاكسة من الجسم. وتنشأ الأحاسيس وإمكانية التحكم بالوعي والإدراك والقدرة على القراءة والكتابة والتكلّم في مركز التفكير في الدماغ.

وإن معظم طرق العلاج الحالية يتمّ إعدادها أساساً من قِبل مركز التفكير في الدماغ، ونذكر منها على سبيل المثال:

- مختصي المعالجة النفسية الذين يساعدون مرضاهم على فهم مشكلاقم على حقيقتها.
- الطب النفسي السلوكي والذي يدعم التخلّص من السلوك السلبي واستبداله بسلوك إيجابي.
- الأشرطة التسجيلية التحريضية التي تشجعنا على تغيير سلوكنا والتصرّف بشكل مختلف.

- الكتب التي تمدّنا بالمعرفة والتبصّر والفهم.
- المجموعات التي تزودنا بمعلومات حول المشكلات العامة والمشتركة.
- الأطباء الذين يدعموننا بالنصائح الطبية.
- رجال الدين الذين يساعدوننا في التعمّق بأفعالنا والقيام بالعمل الصائب ولماذا.

إن لجميع تلك الطرق حسناتها ومميزاتها، ولكن العلماء اقترحوا أن تلك الطرق لا تعمل بشكل جيد جداً، فالكثير منها يدفعنا نحو التغيرات الصغيرة، والباقي يحفّز على تلك التغيرات التي تنحسر وتتراجع مباشرةً بعد نهاية المعالجة. ومعظم تلك الطرق ضعيفة في التأثير لأنه لم يتم تحديد منشأ ومصدر تلك الأعراض، لذا فإنه حتى لو كانت تلك التغيرات جوهرية ودائمة ولكنها ستبقى محدودة.

ولكن هذا الكلام لا يعني أن مركز التفكير في الدماغ ليس مهمّاً. إن معرفة ما يتعين علينا فعله أمرٌ مهمٌّ جداً، وفهم لِمَ يجب علينا القيام بأمور قد تكون مشجّعة. وتغيير أفكارنا بمساعدة طريقة العلاج المناسبة يمكنها أن تؤثر في مشاعرنا إلى حدٍّ ما، وإن إدراكنا لما يسبب لنا الانفعال ويجعلنا في حالة من عدم التوازن يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في سلوكنا إلى أجل قصير.

وتقترح معظم طرق العلاج الفكرية أنه عندما نقوم فقط بتغيير برمجة الكمبيوتر الداخلي لمركز التفكير في دماغنا من خلال التبصّر والمعرفة والتخطيط والعزم فإن ذلك سيكون كافياً. وللأسف، فإن أفكارنا لا تتحكم لا بقلبنا ولا بروحنا، وفي كثيرٍ من الأحيان وعندما لا يتم الاهتمام بتلك القوى الجبّارة في داخلنا فيصبح لها ميولها وطرقها الخاصّة بها.

إن المعرفة غير كافية عند إثارة العواطف

إن طبيعة عمل كايل في تقديم الأطعمة كانت تضعه في مواجهة مستمرة مع عدد من الزبائن. وأخبر أعضاء المجموعة ضمن أحد الاجتماعات عن إحدى الليالي المشؤومة التي مرَّ بها، إذ قام بالتحضير لحفلة عشاء كبيرة لزوجين من أولئك الذين ظهرت صورهم بشكل منتظم في صفحة المجتمع في مجلة سان فرانسيسكو. كان من المستحيل بالنسبة لكايل أن يستطيع إرضاء الزوجة أودري:

"كنت أبذل قصارى جهدي لتلبية طلب هذه المرأة على أكمل وجه، كانت ترغب بأن أحضّر لها لحم أضلع خروف طرياً، وقطعاً خضراء طازجة من الهليون، وحبات من الفراولة منزوعة الساق ومغموسة في الشوكولا السوداء وأن يكون رأس الحبة فقط مغموراً بالشوكولا البيضاء، وهل تدرون ما الذي قالته بحلول نهاية تلك الأمسية وبعدما حرَّرت لي شيكاً بالتكاليف يتضمن خمسة بالمئة بقشيش؟ لقد قالت أنها أصيبت بالإحباط لأن وجبة اللفائف لم تكن حارة بالقدر الكافي، كنت أشعر برغبة بضرب تلك المرأة ولكنني ضبطت مشاعري تلك وعدت إلى المترل وأنا أحاول أن أجد لنفسي العزاء".

عند حدوث استفزاز عاطفي بما فيه الكفاية كما حدث في تلك الليلة مع كايل يمكننا أن نقول وبكل بساطة إن قوة التفكير الإيجابية لن تكون كافية، وعندها سيتم وعلى الفور نسيان حتى أدق المعلومات التي توضح ما يجب أن يقوم به الشخص أو كيفية التعبير عن مشاعره في لحظة كهذه.

إن مركز الإحساس في الدماغ هو مقرّ التوازن العاطفي، وهو المسؤول عن ردود أفعالنا واستجاباتنا وهو الذي يتولى قيادة مشاعرنا وأحاسيسنا ويظهرها إلى العالم الخارجي ويعمل في الكشف عن جميع إشارات داخلنا، كما أنه يعمل على ترسيخ وتثبيت الحالة العاطفية بإرساله رسائل إلى مركز التفكير في الدماغ وإلى ساق الدماغ والتي تعبّر عن رغباتنا. ومع أن جميع المعلومات التقنية التي تمت كتابتها عن مركز الإحساس في الدماغ والتي تعتبر مستقلة عن الأعمال والنتائج وعن الأنظمة المسؤولة عن إثارة العواطف وعن الأنشطة والمنعكسات العصبية، فإن الوظيفة الأساسية لمركز الإحساس في الدماغ هي ربطنا بشكل فعلي بما يلي:

- **الارتباط بأنفسنا**: إن مركز الإحساس في الدماغ هو مقر التوازن العاطفي وهو جوهر عواطفنا، وهو النظام العصبي الذي يربطنا بأنفسنا، وهو مخزن أحلامنا وأحاسيسنا الداخلية وذكرياتنا العاطفية.
- **الارتباط بالآخرين**: إن مركز الإحساس في الدماغ هو أيضاً مركز الألفة والمودة والرغبة الجنسية وهو المسؤول عن قدراتنا في العناية بأنفسنا وصغارنا وضبطها منعاً لإلحاق الأذى بالآخرين.

- **الارتباط الروحاني**: يسمى نظام التواصل هذا بمقر الروح والسمو والاتحاد الروحي واليقظة الروحية.
- **الارتباط بالحلول الخارجية**: إن لم يكن مركز الإحساس في الدماغ مرتبطاً بشكل ثابت بأنفسنا أو بالآخرين أو بعالم الروحانيات، فإننا قد نضطر في مثل هذه الحالة للبحث عن حلول بديلة ومعوَّضات عن الارتباط الإنساني لننعم بحياة أكثر توازناً. وقد تزداد الأسباب التي تدفعنا لاستخدام الحلول البديلة وتتفاقم لأنها تجعلنا نشعر بما يشبه الإحساس بالراحة من البحث الدائم.

ومن خلال كل ما تمَّ ذكره من ارتباط بالنفس وبالآخرين وبعالم الروحانيات وبالمقاومة الطبيعية للحلول الخارجية البديلة، فإن مركز الإحساس في الدماغ يقدم لنا الأمل بإحداث التغيير.

تطورٌ مركز الإحساس في الدماغ

إن كان مركز الإحساس في الدماغ بهذه الأهمية، فكيف يمكننا الوصول إلى مركز الإحساس القابع الآن في دماغنا؟ بالطبع تلعب الجينات والبيئة المحيطة دوراً مهماً في ذلك، ولكن للبيئة المحيطة التي نعيش ضمنها في مرحلة عمرية مبكرة التأثير الأكبر. يتم تشكيل مركز الإحساس في الدماغ من خلال الممارسات المتكررة التي نقوم بها في بيئتنا، وخاصة خلال السنين الأولى من حياتنا، إذ تؤثر تلك الممارسات بسهولة في مرحلة الطفولة ويصبح من الصعب جداً الوصول إليها وبلوغ تأثيرها في مرحلة البلوغ. إن تشذيب وتشكيل البنى العصبية للإنسان في مرحلة عمرية مبكرة لبناء شبكة عصبية سليمة في مرحلة الطفولة يؤدي لإحداث إصرار وعزيمة قوية لمواصلة الحياة والكفاح فيها.

إن الذكريات هي عبارة عن ارتباطات بين الخلايا العصبية: تتشكل الذكريات عندما تبدأ الشرارة الأولى بالاشتعال نتيجة اتصال الخلايا العصبية، وقد تم الكشف عن هذه الحقيقة والتوصل لمعرفتها بعد الحرب العالمية الثانية من قِبل عالم النفس دونالد هيب. وتؤدي عملية تواصل عصبي واحدة لإحداث سلسلة من العمليات الأخرى التي تترك خلفها بقايا من الارتباطات الضعيفة وفي كل مرة ينشأ

فيها ارتباط عصبي تصبح الشبكة العصبية أقوى وأكثر سيطرةً وتكبر ذكرياتنا أكثر.

يؤدي التكرار لإحداث تقوية لشبكات عصبية محددة وإضعاف لشبكات عصبية متعارضة معها.

تعمل الذاكرة الكامنة على تخزين العواطف والأحاسيس المكتسبة (التعلم العاطفي): للذاكرة نوعان: الذاكرة الظاهرية وهي إدراكنا لكل ما نعرفه، والذاكرة الضمنية وهي المعارف البديهية الموجودة غالباً في لاوعينا، وهي غالباً عبارة عن حقائق لا ندرك أننا نعرفها، والتي هي مفيدة وعقبة لنا على حد سواء.

إن الذاكرة الضمنية مفيدة لنا أكثر لأنها نتاج عملية تصفية الحقائق التي تتم في دماغنا بكثرة الممارسة والتجربة، وهي أفضل وأقوى من الكمبيوتر، فهي تمدّنا بالمعرفة والبداهات التي تجعلنا أكثر حساسية وتزودنا بمبادئ صحيحة ودقيقة في حياتنا. توجد الذاكرة الضمنية في لا وعينا، لذا فإن أي تغيير نحاول أن نطبقه على وجداننا أو على مبادئنا سيكون صعباً للغاية.

علاوةً على ذلك فإن أقوى الشبكات العصبية الموجودة في ذاكرتنا الضمنية تنشأ لدينا في مرحلة عمرية مبكرة بسبب أولئك الأشخاص الذين يمنحوننا الحب ولكنهم لا يستطيعون أن يمنحونا تلك الشبكات العصبية المتسمة بالتوزان. إن القوة الكامنة للذاكرة العصبية تتجلى في الإدهاش الذي تحدثه، إذ نستطيع من خلالها العمل واللعب والحب اعتماداً على علومنا ومعارفنا الأساسية غير المدركة بالنسبة إلينا والتي لا نتعمد إنشاءها ولكنها تؤثر وبشكل لا شعوري في استجاباتنا وردود أفعالنا.

يتم ترسيخ عواطفنا في مرحلة عمرية مبكرة: إذا أُنشئت الشبكات العصبية للذاكرة الضمنية بالممارسة المستمرة في مرحلة عمرية مبكرة من حياتنا، فإن ذلك يعني بالنسبة للكثيرين منا التواصل المباشر مع والدينا. يؤدي التواصل وتكرار الاتصال بين الأهل والأبناء سواء كان بتناغم وسرعة استجابة أم لا لإنشاء الشبكات العصبية لمركز الإحساس في دماغ الطفل.

إن حالة التوازن أو عدم التوازن للوالدين تقود الطفل إلى التوازن الداخلي أو عدم التوازن. فالأهل الذين يتمتعون بتوازن داخلي يتمتعون بمهارات عالية وقدرة فائقة على تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها. إن أولئك الأهل الذين يتمتعون بنشاطات داخلية مفعمة بمهارة التربية ووضع الحدود الفعالة هم على الأغلب أصحاب توازن عاطفي أكثر والذي يمكّنهم من التعبير عن أفكارهم ومعرفة حاجاتهم واستخدام عواطفهم للعناية بأطفالهم. يمكن لأولئك الأشخاص أن يحافظوا على حالة أكثر تناغماً مع أطفالهم وأن يعوا تماماً حاجاتهم الوافرة بحيث يتمكنون من تقديم معونات كثيرة يحتاج إليها أطفالهم، وبحيث يكبر داخل الأطفال إحساس بأن مشاعرهم مهمة وبأن الحياة جميلة وأن الناس طيبون.

إن وجود التناغم بين الأطفال والأهل الذين يملكون مهارة تربية النفس ووضع حدودها الفعالة والذين يملكون سرعة استجابة لحاجات أطفالهم، يؤدي لترسيخ شحنات كهربائية ضمن مركز الإحساس في دماغ الطفل تضمن حصوله على التوازن. ناهيك عن تأثير العوامل الوراثية والحظ وأشياء أخرى، فإن هذا التواصل بين الأهل وأطفالهم يوضّح السبب في أن بعض الأطفال مرنون بشكل لافت للنظر في حين أن الآخرين ليسوا كذلك، ولهذا السبب يمكننا أن نقدّر ونفهم إلى حدٍّ بعيد سهولة التكيف والمرونة التي تنتقل من جيل إلى آخر. وعلى العكس من ذلك وللأسف، فإن حالة عدم التوازن التي يشعر بها الأهل تقود الأطفال دون علم مسبق لهم لأن يحظوا بشبكة عصبية تتسم بعدم التوازن.

إن تطور مركز الإحساس في الدماغ يعوق عملية فهم العواطف وإدراكها (التعلّم العاطفي): على الرغم من أن الكثير من أشكال التواصل التي يتعلمها الإنسان تحدث في السنين الأولى من عمره، إلا أن مركز الإحساس في الدماغ يبقى منفتحاً وسهل المنال في مرحلة الطفولة، حيث يمكن للطفل أن يدرك مشاعره ويفهمها. وفي سن البلوغ يتطور مركز الإحساس في الدماغ أكثر، وينشغل المراهقون بأفكار نظرية تجريدية وبمخططات وتحليلات أكثر تطوراً. وفي بعض الأحيان يكون الباب إلى مركز الإحساس في الدماغ في هذه المرحلة مغلقاً.

وهذا لا يعني أن مركز الإحساس في الدماغ لم يعد مرناً وطيعاً ومستعداً لاستقبال المتغيرات، ولكن وبعد مرحلة الطفولة ينصرف الإنسان لفهم ومعرفة الأحداث التي يمرّ بها في حياته محاولاً اكتشافها. وهذه هي الطريقة التي يتم الانتقال بها من استخدام مركز الإحساس في الدماغ لاستخدام مركز التفكير في الدماغ. في الواقع يعمل مركز التفكير في الدماغ على إعاقة مركز الإحساس في الدماغ من استقبال حالات الاستجابة وردود الأفعال التي من شأنها أن تغير معارفنا ومفاهيمنا التي نكتسبها في مراحل عمرنا المبكرة.

إن صعوبة الوصول إلى مركز الإحساس في الدماغ وتعديله ضمن مرحلة المراهقة توضح السبب الذي يدفع الكثير من علماء النفس للاعتقاد أن الحالة الداخلية للكثير من الأشخاص يتم تحديدها بعد سن المراهقة. فبعد تطور العواطف تصبح التغيرات المستمرة والعميقة غير محتملة الحدوث. وعلى الرغم من أن البالغين يمكنهم أن يشعروا بشكل أفضل كما يمكنهم أن يحرزوا بعض التقدم في حياهم، إلا أن احتمال وصولهم للتحول الحقيقي هو احتمال صعب الحدوث.

يقودنا إدراكنا لحقيقة عواطفنا لإحراز التوازن الشخصي: إن المشاعر هي عبارة عن مجموعة من العصبونات التي تمت إثارها إلى حد الوعي العاطفي، ويمكننا تشبيه الكثير من مشاعرنا بالأجراس التي تدق فهي تشتد أحياناً وتتلاشى أحياناً إذا كنا في حالة من التوازن. كما يمكن للمشاعر أن تدور ضمن حلقة مفرغة وتتحرك بعد ذلك في اتّجاهات مختلفة غير محددة وتؤدي لإرباكنا. وإن موجة بريئة واحدة من الحزن قد تؤدي إلَى إغراقنا في الكآبة، أَو تُشعل شرارة الغضبِ فينا. يمكن للمشاعر الداخلية أن تتأثر بعدة عوامل منها:

- المنعكسات (الارتدادات) العاطفية.
- الأفكار والمعتقدات التي تصدر عن مركز التفكير في دماغنا.
- الأحداث الحقيقية التي نتعرض لها في حياتنا والتي تؤدي لإنشاء المزيد من المشاعر والأفكار.
- حالتنا المزاجية وميولنا إلى حالة عاطفية محددة.
- حالتنا الصحية والعقاقير التي نتعاطاها.

- سلوكنا: الطعام الذي نتناوله، والهواء الذي نتنفسه، ومقدار النوم الذي نحصل عليه.
- الذاكرة الضمنية والذاكرة الظاهرية ضمن مركز الإحساس في دماغنا.

يتم تحريض ذكرياتنا الضمنية التي نخزنها خلال سنين حياتنا الأولى من خلال المشاعر وليس من خلال الأفكار. فعلى سبيل المثال، إن إحساسنا بالحزن في الوقت الحالي يؤدي لإيقاظ مشاعر حزن من الماضي أو لإثارة مشاعر حزن متوقّعة وحالات بديهية أخرى تمّ جمعها بالخبرة في حياتنا. يمكن لتلك الذكريات إما أن تضم تلك المشاعر بشكل متوازن وتحتويها أو أن تقوم بإرسالها فجأة وعلى شكل ومضات سريعة إلى حالة عدم التوازن. عندما قامت السيدة أودري بانتقاد لفائف اللحم التي حضّرها كايل قامت شبكة محددة من العصبونات بالسيطرة على مركز الإحساس في دماغه حيث تم تحفيزها فوراً. لم يستطع كايل أن يصف حالته عندئذ أو أن يوضح مشاعره أو أن يفهمها حتى، ولكن مشاعر الاستفزاز والغضب والخوف والحزن التي تمت إثارتها حين ذاك كانت حقيقية جداً.

في حين أن غضب كايل أدى لإثارة ذكرياته العاطفية وتحفيزها، عملت تعليقات السيدة أودري على إحداث تشويه عاطفي شديد لديه. وإذا كان كايل قد مرَّ بيوم عصيب كأن يكون قد فوَّت عليه وجبة الفطور أو أنه لم ينم بشكل جيد في ليلته السابقة، أو أنه أساساً سريع الغضب فإن حالة عدم التوازن العاطفي التي يعاني منها يمكن أن تكون أكثر حدةً أو يمكن أن تمتد لوقت أطول مما هي عليه الآن.

ومن ناحية أخرى، ماذا لو كانت ذاكرة كايل الضمنية تعمل على كبح المشاعر بدلاً من إطلاقها؟ إذا كانت حياة كايل المبكّرة مشحونة بكمٍّ أقل من العداوة والنقد، وإذا كان إدراكه اللاواعي هو أن جميع الناس يقبلونه فإن هذه الحالة تدل على أن غضبه سيظهر ثم سيتلاشى. وحتى عندما يمرّ بيوم عصيب، فإن تعليقات السيدة أودري ستضعه في حالة من العدائية ولكن ليس إلى الحد الذي يقوده إلى فقدان نفسه ضمن الحلول البديلة أو مغادرة المترل في حالة من الهياج والثورة.

قصة كايل

لقد عشقت والدة كايل طفلها الصغير ذا السنوات الخمس والذي كان يتمتع بشعر مجعّد ناعم وكان بالنسبة لها شعلة حياها ونورها. كانت تقيم في المترل مع طفلها الوحيد كايل، في حين أن زوجها كان يخرج من المترل بحكم عمله في إحدى الشركات كمدير مبيعات للمنطقة التي يقيم فيها.

صرَّح كايل: "لم يستطع والداي أن يعبّرا عن حبهما لي أكثر من ذلك، الأمر الذي أوقعني في المشاكل. لم يكن هناك من خطب ما، لَم إذاً تراني أكافح إلى هذا الحد؟ كنا نملك جميع المقومات التي تجعل الآخرين يعتقدون أننا عائلة سعيدة، ولكن هناك شيء ما مفقود ولا أعرف ما هو".

قالت له: "ليس من المهم الصورة التي بدت فيها العائلة أو ما الذي فعله أفرادها، ولكن المهم هو حالات التآلف والتنافر الخفية بينهم. إن القدرة التي وجب أن يتمتع بها والداك لفهم أحاسيسك ومعرفة حاجاتك ستكون منخفضة ما لم يدركوا هم أنفسهم أحاسيسهم وحاجاهم أولاً".

قال كايل: "حسناً، إنهم لم يعبروا يوماً ما عن أحاسيسهم أو عن حاجاهم. لقد كنت حائراً كطفل صغير. كانت والدتي تغمرني بحبها أحياناً ثم تتحوّل عني بعد ذلك وتتركني ليس جسدياً ولكن عاطفياً. كانت تتغير لتصبح انعزالية وانتقادية. كنت أكرهها في بعض الأحيان، وأنا أعلم أنها كانت تكرهني بنفس المستوى، ولكننا أيضاً وفي نفس الوقت كنا كشخص واحد".

لقد ولد كايل وهو يحمل في داخله حالة مزاجية صعبة ومعقدة، فهو حساس جداً ومن السهل تحفيز عواطفه وإثارها في أحوال كثيرة. ومن الواضح أن والدته تتمتع بنفس الميول والترعات، الأمر الذي أحدث بينهما تلك الحالة العادية من التقارب والتباعد والمبالغة في الحب والحرمان والقليل من الألفة والاستجابة. كان والد كايل أكثر استجابةً له من والدته، ولكن عمله كان يضطره للابتعاد عن المترل لأسابيع في كثير من الأحيان، لذا فإن تواصل كايل مع والده كان محكوماً تبعاً للظروف.

إذا كانت البيئة التي أحاطت بكايل في مراحل عمره المبكرة قد توافقت معه بدرجة عليا، وإذا كان قد حصل على تواصل دائم مع أولئك الأشخاص المحيطين به سواء بحصوله على الحرمان أو حتى الحب المبالغ به، فلا يمكن لذلك أن يهدئ من عدم استقراره العاطفي الذي سيطرأ على شبكته العصبية ضمن مركز الإحساس في دماغه. إن استجابة والديه لحاجاته ستحافظ على الألفة بينهم بدلاً من التباعد وهذا سيؤسس قاعدته العصبية لاكتساب حالات الألفة في مرحلة لاحقة من حياته. علاوةً على ذلك، قد يحدث هذا ملجأً لكايل بحيث يكون ملاذاً لروحه والذي سيشعر به وبشكل حدسي أنه حقيقي، ويمكن لهذا أن يعزز ارتباطه بنفسه وبالآخرين وارتباطه بكل ما هو روحاني.

ولكن وعلى الرغم من حب والديْ كايل له كثيراً ومن اعتقادهما أنهم أسرة جيدة، إلا أن الشبكة العصبية في مركز الإحساس في دماغ كايل كانت تتسم بحالة من عدم التوازن. قام كايل بتطوير العديد من القدرات خلال سنين حياته الأولى، ولكنه طوّر أيضاً حالة من القدرة على التوقع والكفيلة بأن تهبط بمزاجه المبتهج إلى منحدرٍ من عدم التوازن. إن توقعاته الأساسية التي كان مؤمناً بها تماماً، هي أنه شخصٌ غير جدير بالاحترام وأن الناس سيرفضونه وأن السعادة لن تكون في متناول يده يوماً ما.

وللأسف، هذه التوقعات لم تتلاشَ بمرور الوقت، ولكن وبدلاً من ذلك أصبحت أكثر قوةً وثباتاً. كان قد دعم والدا كايل هذه الأفكار وزرعاها ضمن مركز الإحساس في دماغه، ولكنه استمر دون علم مسبق منه بتعزيز هذه الأفكار بدلاً من طردها.

الوصول إلى مركز الإحساس في الدماغ

إذا كانت فرصة كايل لإحداث عالم خالٍ من الحلول البديلة ومفعم بالفوائد المكتسبة تعتمد على التأثير المطبَّق على مركز الإحساس في الدماغ، فكيف يمكن له القيام بذلك؟

أولاً، يجب معرفة القليل عن كيفية تعديل مركز الإحساس في الدماغ.

لقد طوّر علماء تشريح الدماغ والمهتمون بدراسته طرقاً لمسح الدماغ باستخدام تقنية PET أو فحصه بإطلاق أشعة بوزترون والتي ساعدت في معرفة الاختلافات بين أجزاء الدماغ، بما فيها نظام الاتصال بينها. وقد قام معظم الباحثين مؤخراً بإجراء طرق علاج مقارنة مختلفة للمشكلات النفسية، ابتداءً من العقاقير وانتهاءً بالتحليل النفسي، والتي يعتقدون أنها قد تكون منعكساً لوظيفة مركز الإحساس في الدماغ. إن أي انتقال هام يجري في الدماغ يتم فعلياً باستخدام العديد من المداخل، وعلى الرغم من المعرفة النسبية للقليل منها حالياً إلا أنها مفيدة أيضاً.

إن استخدام العقاقير للتأثير في مركز الإحساس في الدماغ أصبح شائعاً جداً. ويبدو أن هناك عقاقير محددة تساعد بشكل خاص عندما يكون الشخص في حالة فعلية من عدم التوازن، وخاصة لدى وجود شذوذ بنيوي ووظيفي في الدماغ. علاوةً على ذلك، يبدو أن العقاقير المزاجية الأثر ذات تأثير مفيد على مركز الإحساس في الدماغ وذلك بالنسبة للحالات المرضية والمشاكل الأقل سيكولوجيةً وبالنسبة لحالات الإدمان، مثل استخدام عقار ولبوترين للإقلاع عن التدخين أو الإفراط في تناول الطعام في الحفلات أو استخدام عقار بروزاك كمضاد للاكتئاب.

ومن سلبيات العلاج بالعقاقير أن تأثيرها على المريض قد يتلاشى بمرور الوقت، ولا وجود لأي إثبات أو دليل على أن العقاقير آمنة عند استخدامها لمدة طويلة. وإلا الآن لم تجرَ بعد دراسات خاصة بعلم السموم وتأثير العقاقير على المدى البعيد، كما يمكن أن تكون العقاقير مكلفة وذات تأثيرات جانبية غير مقبولة. وليس هناك من شك بأن علماء العقاقير والأدوية سيواصلون أبحاثهم بشكل متصاعد للحد من الآثار الجانبية هذه في المستقبل، كما أن استخدام العقاقير بمفردها أو مع علاجات أخرى سيمكننا من تشكيل أطياف واسعة وتغيرات دائمة في مراكز الإحساس في أدمغتنا دون قلق من السموم التي قد تنتج عن استخدام تلك العقاقير لمدة طويلة أو من آثارها الجانبية.

يمكن للوالدين تحويل الشبكات العصبية التي تعزز التوازن لدى أطفالهم. ولأن الباب الذي يفضي إلى مركز الإحساس في الدماغ لا يبدو وكأنه موصد تماماً عند

البالغين، فإن الاتصال المتكرر بالآخرين في مرحلة لاحقة من حياقم ربما يؤدي لحدوث تحولات. إن هذا التواصل الإنساني يمكن أن يتم عبر علاقات شخصية أو قد يتم بالتواصل مع أشخاص محترفين في هذا المجال.

إن علماء النفس الذين يعالجون مرضاهم بالتواصل المتكرر معهم بدلاً من الاعتماد المفرط على التبصّر أو التحليل، يقولون إن مرضاهم يبدأون بالتحول باستخدام طرق متناغمة ومنسجمة مع مركز الإحساس في الدماغ. وهناك أبحاث حديثة تقترح أن العلاج باستخدام العقاقير والعلاج بالتواصل لهما تأثير متشابه ضمن بعض الشروط حيث إن كلاهما يؤثر في التواصل العصبي ضمن مركز الإحساس في الدماغ.

ومن ناحية أخرى، هناك بعض المخاطر من أن تكون الشبكة العصبية في دماغ المعالج نفسه تميل لعدم التوازن، وقد يؤدي ذلك لنقل حالة عدم التوازن تلك إلى المريض بشكل غير متعمد. إن عمل المعالج في مثل هذه الحالات يعتمد على بقائه فوق الحد الفاصل عندما يكون المريض تحته وذلك للتواصل مع توازنه الخاص عندما يكون المريض في حالة فقدان لهذا التوازن. لا بد وأنك خبرت يوماً ما ذلك الإحساس الذي يجعلك تشعر بالأسى لأحد أصدقائك لأنه في محنة ما ولا تدري ما الذي يتعين عليك القيام به للاستجابة لصديقك هذا بدلاً من الاستجابة لنفسك والهرب بعيداً بأسرع ما تستطيع. إنه عمل صعب، وكيف يمكنك أن تعرف ما الذي يتعين على المعالج أن يعرفه للقيام به؟ وذلك كي يبقى قريباً منك عندما تكون في حالة من عدم التوازن ومع ذلك أن يبقى محبًّا ومتوازناً. عند اختيار المعالج الذي ترغب أن يساعدك، كيف يمكن لك أن تذهب لمقابلته اعتماداً على التوازن الموجود في مركز الإحساس في دماغهم؟

على الرغم من أن العلاج بالتحليل النفسي وباستخدام الوسائل السيكولوجية يمكن أن يقدم بعض المنافع في بعض الحالات، فلقد أكدت تجاربي الخاصة على أن إمكانية العلاج التحليلي تزداد نجاحاً بمقدار استعداد المشارك في البرنامج للتطور. ومن الصعب استخدام كلا النوعين من العلاج في وقت واحد، فإما أن تقرر أن تترك نفسك لاكتشاف ذلك بالمصادفة أو أن تكون مسؤولاً عن نفسك لتفعل ما

بوسعك لتبقى في حالة من التوازن وهما أمران يصعب فعلاً القيام بهما.

في الحقيقة يرغب معظم الأشخاص في السعي أكثر نحو الفهم العميق لمشاكلهم، فهذا يمنحهم إحساساً بالأمان والقدرة على التحكم بأنفسهم، وهم يفعلون ذلك بسهولة أكبر من يمكن أن يفعلوه لإتقان المهارات. وتكمن فرحتهم الكبرى في التوصل لفهم المشكلة، فبذلك يمكنهم تغييرها بطريقة أو بأخرى. وهذا يشبه إلى حد كبير اعتقاد الناس أنهم إن قرروا ما سيأكلونه فسيفعلون، أو أنهم إذا شعروا بالغضب فبإمكانهم كبح جماح غضبهم هذا. وكما يقول صديقي الممثل الموهوب والمحلل النفسي جيم بيلينغز: "إن كنت تملك خمسة سنتات وشاحنة محمَّلة بقوة البصيرة، فإنك فعلياً لا تملك إلا خمسة سنتات".

ومن السبل الأخرى لتطوير مركز الإحساس في الدماغ هي اكتشاف الحب ومعرفته. وبكلمات أقل يمكننا أن نقول إن التناغم بين شخصين وتآلف قلبيهما يمكن أن يكون قوة التوازن الفعالة التي نبحث عنها ضمن لا وعينا عندما نشعر بألم ما، أو نشعر بالضياع أو بالوحدة. ولأن لدماغ أحدهما القدرة على تعديل دماغ الآخر ببساطة وذلك بالتواصل المتكرر معه، يمكن لعلاقاتنا إذاً إما أن تشفينا أو أن تتسبب لنا بالأذى وذلك بطرق قد لا تنال إعجابنا أحياناً. عندما ننظر في عيني الحبيب بشكل متكرر، فإننا نشعر بالتناغم مع هذا الشخص ونجد تحسناً في توازننا العاطفي. إذاً فللتواصل المتكرر القدرة على تغيير نقاط التشابك في مركز الإحساس في دماغنا في كل مرة. علاوةً على ذلك، فإن تقاربنا من أحد الأشخاص الذين نكن له عاطفة حب ولكنه لا يستجيب لنا يمكن أن يحمل نفس قوة التأثير التي من شأنها أن تعزز إحساسنا بعدم التوازن.

وبالإضافة إلى ذلك كله فإن هناك الكثيرين ممن يجدون بين ذراعي الحبيب أو الزوج أو الشريك أو حتى صديق عزيز الكثير من حاجاتهم، إذ ما الذي يمكن أن يكون أفضل من أن تحصل على الحب من شخص آخر وتكتشف كيف يمكن له أن يغذي روحك ويعيد تشذيب مركز الإحساس في دماغك بطرق أبعد مما كنت تتخيل؟

منذ سنوات مضت قامت الفنانة ديبي بون بتسجيل أغنية تحمل الاسم "لقد

أضأت حياتي". وعندما سمعتها في مقابلة إذاعية مع المذيع جين نيلسون أنصت باهتمام. لقد سألها المذيع عن الشخص الذي كانت تفكر به عندما أذاعت أغنية الحب المنمّقة هذه، أصغيت باهتمام وأنا أتوقع أنها ستذكر اسم زوجها أو ابنها، ولكنها بدلاً من ذلك قالت: "الله".

في مقابلة كهذه كالتي تمت مع الفنانة ديبي كان الحب المطلق بالنسبة لها هو مصدر الروحانية. ومن الممتع أن تعرف أن بيولوجيا دمج الدماغ تقترح أن مركز السمو الروحاني والسعادة يوجد في مركز الإحساس في الدماغ، ولكن يبقى السؤال الذي يطرح نفسه: كيف يمكن للتحول الروحاني أن يؤثر في نظام التواصل؟

لست أملك إجابة على هذا السؤال، ولكنني أعلم تماماً أنه عندما يقوم الأشخاص ضمن المجموعة التي أعمل معها على تجربة إيقاظ الروحانية بعمق فإن طريقة استخدامهم للمهارات ستتغير بشكل جوهري. ويشبه الأمر إلى حد كبير عملية تنبيه لصوتهم الداخلي وليس تعميقاً فقط لمهارة "أنا أشعر..." ولكنه يزيد من إدراكهم ومعرفتهم للسعادة وللفوائد المكتسبة للحياة. والأكثر من ذلك، هو أن هذا التحول يسمح لهم بقبول الألم الجوهري في هذه الحياة بسهولة أكبر، وربما يعود السبب في ذلك إلى أنهم يحصلون على القوت والغذاء الذي يسمو فوق هذه الحياة.

قد تكون الطريقة الأكثر شيوعاً في التأثير في مركز الإحساس في الدماغ هي الطريقة القديمة وهي التعلّم من الأكثرية ومن صدمات الحياة. إن معظم الأشخاص يصممون معاً طرقاً خاصة بهم للوصول إلى التوازن الداخلي في حياتهم حيث يلعبون الدور الذي يلعبه الطبيب في حياة المرء.

بعد خروجي من إحدى النقاشات التي تتناول الحل ضمن البرنامج التعليمي المحلي لعائلات الأطباء خرجت بسرعة واندفعت نحو المصعد لأستقل الطائرة ولا أفوت علي فرصة قضاء يوم آخر من دون أولادي. وفي المصعد وقفت خلفي في المصعد امرأة صغيرة ترتدي بنطالاً قصيراً وذات شعر بني مجعد. جذبتني من ذراعي وقالت: "لم أستطع أن أفهم أبداً السبب الذي دفعني للتوقف عن الإفراط في الطعام، ولكن وبعد أن استمعت إلى حديثك عرفت لماذا".

فتح باب المصعد ثم أغلق ثانية، ولكنني واصلت الاستماع إليها.

"إنني أمارس مهنة الطب التي تجعلني مشغولة دائماً، وأنا وزوجي لم نكن لنلتقي بمفردنا على الإطلاق. طفلي الاثنان في عمر المراهقة ويتصرفان بشكل سيئ، واستطعت أخيراً أن أقوم بما يجب أن أقوم به. لقد قررت اللجوء إلى معالج نفسي وتقديم شيء ما لنفسي. إن المعالجة النفسانية التي لجأت إليها رائعة وما تعلمته منها كان التربية..واحترام أحاسيسي وحاجاتي. وقد اكتشفت منذ ذلك الوقت أن حدودي كانت بعيدة تماماً عن التوازن وأنني لم أستطع أن أعيش يوماً حياة سعيدة إلى أن حصلت على هذا التغيير. لقد كنت قاسية جداً على نفسي طوال الأيام الماضية؛ كنت أفعل كل شيء للآخرين لكي أكون طبيبة مثالية، ثم أصبح متساهلة جداً مع نفسي طوال الليل، آكل وأجلس كيفما أشاء. لقد استغرق وصولي إلى داخل نفسي وقتاً طويلاً من المعاناة في تذكر التوقعات التي تعلمتها في مرحلة مبكرة من عمري، وتحويلها إلى أحاسيس وقناعات أكثر واقعية وإدراكاً. وفي هذا الوقت، كنت أقوم بتربية نفسي ووضع حدود فعالة لها والتي أصبحت طبيعية فيما بعد. وعندما حدث هذا، بدأت الأشياء فعلاً بالتغير".

اقتربت مجموعة من الأصدقاء الذين كانوا يحضرون الاجتماع، فلوّحت لهم وتابعت: "لقد بدأت بالاهتمام أكثر بشكلي، ليس لأكون مثالاً جيداً لمرضاي وحسب أو لكي أسعد زوجي، ولكنني أريد أن استمتع بمظهري الخاص بنفسي. ولقد بدأت بالعناية أكثر بصحتي، فبدأت ممارسة التمارين الرياضية أكثر ورحت أقلل من تناولي للطعام. لقد فقدت حوالى عشرون باونداً (9 كلغ) من وزني دون أن أضطر للجوء إلى حمية قاسية. لقد اتسمت حياتي بالتوازن والسعادة. لقد أردت فقط أن أخبرك بذلك..".

ثم فُتح باب المصعد.. لوّحت لي بيدها وغادرت.

البدء بالصعود

لا يمكن تشبيه جميع الأشخاص بتلك الطبيبة من حيث القدرة على تطوير مهاراتهم قليلاً للوصول إلى الحل المناسب لهم. بين أولئك الأشخاص الذين يرغبون

بالمزيد أو يحتاجون إليه فعلاً، قام البعض بالبحث عن الحل المناسب لحياقم من خلال زيادة التدريب لتوجيه مهاراقم وإخضاع شبكاقم العصبية لصالح حياة ملؤها التوازن.

إن المنطق الأساسي الذي يبرر لهذا المنهج تأثيره على مركز الإحساس في الدماغ هو ببساطة ما يلي: يؤدي التواصل المتكرر ضمن بيئة مستجيبة لإنشاء شبكة عصبية ضمن مركز الإحساس في الدماغ، ثم يعمل هذا التواصل مع كل ما هو مستجيب باستخدام المهارات على تعديل وتطوير هذه الشبكة العصبية.

يمكنني الآن أن أقوم فقط بتخمين آلية تأثير هذا المنهج واكتشاف ذلك وملاحظته من خلال ممارستي السريرية على هذا المنهج خلال الخمس عشرة سنة الماضية.

وكلما تمّ تطبيق هذه المرات أكثر وأكثر كلما كان تأثيرها أكبر، وستلاحظ أن الشبكات العصبية المسيطرة والتي تتسم بعدم التوازن ستبدأ بالتلاشي، وستظهر تلك الشبكات العصبية التي تتسم بالتوازن وتصبح هي المسيطرة الواحدة بعد الأخرى. وعلى الرغم من أن نتائج التحول تظهر فجأة إلا أن بناءها يستغرق وقتاً طويلاً، وهي تأتي نتيجة التقوية المستمرة والهادئة التي تتم على الشبكات العصبية التي تتسم بالتوازن. وعندما تفرض هذه الشبكات سيطرقا يصبح التوازن حالة طبيعية وسهلة.

تؤدي المشاعر لإثارة الذاكرة الضمنية

لقد بدأت الرحلة مع مهارة "أنا أشعر..." والتي يجب أن يتعلمها المرء بإتقان ليس لاكتشاف المشاعر المبهمة فقط، ولكن لكي يمتلك القدرة على تحديد المشاعر الأساسية التي تمثّل الحاجات الضرورية وذلك للمضي قدماً في عملية الشفاء.

إذا كان مركز الإحساس في دماغك مزدحماً بعدم التوازن وبالإحساس بعدم الأمان، لذا تصبح تجربتك لإدراك مشاعرك أفضل عند تطبيق هذا المنهج، وذلك لأن دورة وضع الحدود تحتوي على المشاعر وبذلك يصبح احتمال خروجك عن حالة التوازن أقل نوعاً ما، وعندها تأخذك الأدلة الباقية من دورة التربية هذه لتتخذ خطوات تجاه معرفة الحاجات التي يقترحها عليك إحساسك.

يبدو أن النصف الأول من عملية الصعود يفتح أمامك الباب نحو مركز الإحساس في الدماغ. ويتم إثارة الذاكرة الضمنية بواسطة المشاعر، وذلك عندما يتم تحفيزها بالشكل الكافي لتبلغ الوعي الذي يجري في مركز التفكير في الدماغ لتأسيس المعارف فيه. وأما أولئك الذين لا يطورون عملهم لتعميق مهارة "أشعر..." فإن هذه المهارة لديهم لن يطرأ عليها أي تحول.

عندما بدأ كايل بالحديث كان يشعر وكأن هذا المنهج غير مناسب له، وكان ينوي استخدام المهارات ولكنه لم يفعل ذلك على الإطلاق. لم يكن كايل كسولاً أو مخطئاً ولكنه كان يتعلم أن يقدِّر قوة الشبكات العصبية المسيطرة في مركز الإحساس في الدماغ. وإن معظم الأشخاص يعبرون عن وجهة نظرهم في أن تلك المهارات تبدو في بادئ الأمر سطحية جداً ولكنها تزداد عمقاً بكثرة التكرار.

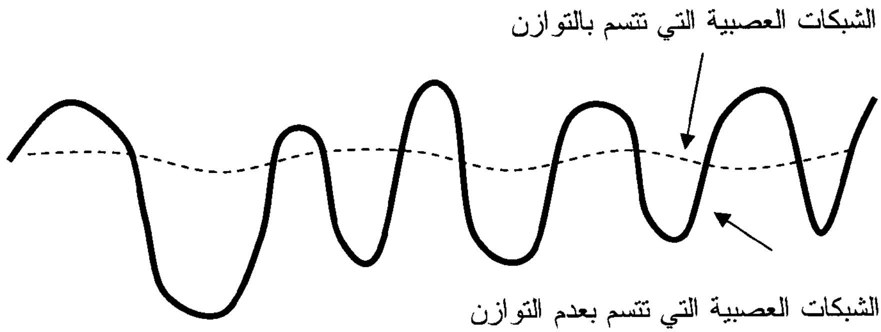
لقد اعتاد كايل على وجوده بعيداً عن التوازن العاطفي سواء في حالة من العدائية أو في حالة من الخدر، وأما وضع يده على نبض حياته الداخلية فلم يكن من ضمن الحالات التي يفكر بها. لقد كان تقدمه في بداية الأمر بطيئاً مع وجود الكثير من التوقفات على طول الطريق، وهذا أمر طبيعي جداً. حتى إن هذا التحدي يعتبر أكبر بكثير لأولئك الذي يعتمدون على التفكير في طريقة حياتهم. وإلى أن تتعمق مهارة "أنا أشعر..." إلى الحد الكافي فإن التغيير الكبير والعميق لن يحدث.

تعدّل مهارة وضع الحدود المفاهيم العاطفية

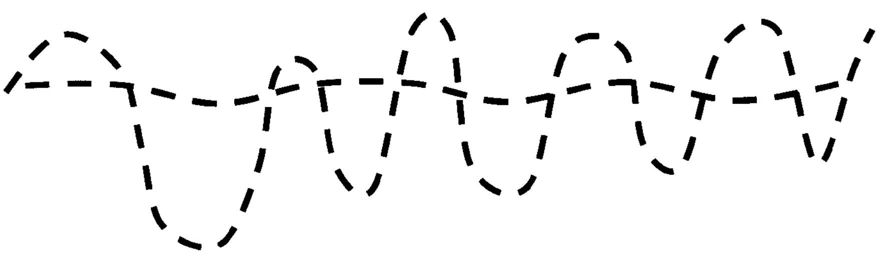
عندما بدأ كايل بالتقدم في هذا المنهج، لم يكن قادراً على تجربة هذه المهارات بسهولة أكثر وبعمق أكبر. وكان يبدو أن الشبكات العصبية القديمة التي كان تعتمد على حالة عدم التوازن، والشبكات العصبية الجديدة التي تدعم التوازن قد بدأت تقوى رويداً رويداً.

إدراك المشاعر: لربما استطاع كايل أن يدخل إلى أعماقه ويلاحظ إحساسه بالكآبة. لقد جرَّب تطبيق مهارة الاندفاع الطبيعي للعواطف مع إحساسه بالغضب والحزن وبعض الخوف والإحساس بالذنب، واستطاع أن يتجاوز حاجز مركز التفكير في الدماغ.

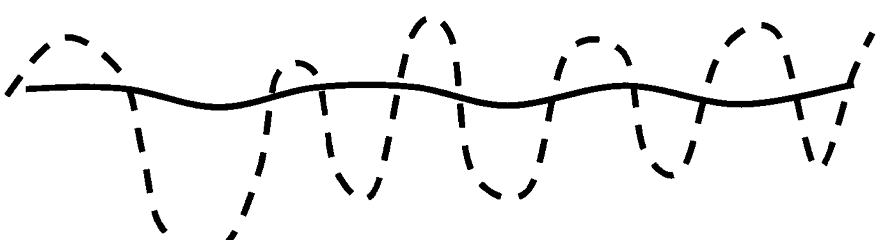
عندما تبدأ



أثناء تقدمك



عند بلوغك الحلّ



تؤثر الشبكات العصبية الموجودة في مركز الإحساس في الدماغ في العواطف والسلوك والتواصل والتوازن الروحاني. إن استخدام المهارات بشكل متكرر قد يضعف الشبكات العصبية التي تتسم بعدم التوازن ويقوي تلك الشبكات العصبية التي تتسم بالتوازن، ويدعم مسيرتك لبلوغ التحولات المطلوبة.

إدراك المفاهيم الضمنية: تحت جميع هذه المشاعر، بدأ كايل بإدراك توقعاته الأساسية والتي تجعله يضحك. وحتى ذلك الحين لم يكن لديه أدنى فكرة عن وجود توقعات غير محتملة الحدوث في مركز توازنه العاطفي. "هل حقاً كنت أتوقع رفض الآخرين لي؟ هذا ممتع فعلاً".

تغيير المفاهيم العاطفية بإدراك: ثم بدأ مركز التفكير في دماغ كايل بالتأثّر: ما هي التوقعات المعقولة؟ قد لا يعرف ما هي فعلاً، ولكنه قد يملك بعض الأفكار لتحليل التوقعات المنطقية وتقرير التوقعات المحتملة الحدوث الجديدة، مثل "أتوقع رفض بعض الناس لي والبعض الآخر لا".

تقوية المفاهيم العاطفية الجديدة: إن الأفكار والمفاهيم الجديدة هشة وتحتاج إلى أن يتم تأسيسها ضمن مركز الإحساس في الدماغ، ولذلك ليس لمرة واحدة فقط ولكن لمرات عديدة. ويجب عند ذلك إدراك المفاهيم العاطفية والنضج العاطفي. قال كايل: "إن الألم الجوهري الذي يجب أن أواجهه لكي أستطيع أن أتابع أفكاري وأفهمها وإدراك توقعاتي المنطقية هو أن الناس قد يرفضونني فعلاً". ما قاله كايل كان عبارة عن فكرة، ولكن المشاعر التي انتابته عندما فكر بها تدفقت في شبكته العصبية ضمن مركز الإحساس في الدماغ. وقد تلاشت المشاعر وظهرت الفوائد المكتسبة. "لا أريد أن أرفض نفسي". وللمرة الثانية استطاعت هذه الفكرة أن تعزز أحاسيسه وتقوي شبكته العصبية. إذاً قد تحدث التغيرات دفعة واحدة ضمن نقطة اشتباك (مَشْبَك) عصبي بين مركز الإحساس ومركز التفكير في الدماغ.

إن النصف الأول من عملية تسلق الشجرة للحصول على الفاكهة المفضلة يركّز على تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها، حيث يتم تطوير إمكانية بلوغ مركز الإحساس في الدماغ لتحسينه. وخلال النصف الثاني من عملية الصعود سيكون التركيز على وضع الحدود الفعالة فقط. عند اكتساب المفاهيم العاطفية خلال المراحل العمرية المبكرة وتغييرها بالتكرار وعند الحصول على مفاهيم عاطفية جديدة يبدأ التحول بالحدوث. إن الأمر لا يعتمد على الذكاء ولكنه يعتمد على الكدح في العمل. وستتابع تلك المشاعر تعمقها بكل تأكيد،

ولكنها ستظهر وكأنها تكرار للحدود المحتملة الجديدة وستعمل على تغيير معظم توقعاتنا الأساسية عن أنفسنا وعن الآخرين وعن العالم المحيط بنا وهذا ما نسميه بالتحول.

تقودنا رغبتنا بالحصول على الفاكهة المفضّلة في الحياة إلى بلوغ التحوّل

تلك هي القاعدة الأساسية التي انطلقت منها فكرة الفاكهة المفضلة في الحياة. ومهما كانت وسيلتنا للتطور فإن ذلك سيقودنا لبلوغ الرواسب العاطفية التي هي بحاجة فعلية للعلاج. وما هو مطلوب الآن لبلوغ دلائلنا لاستخدام المهارات ببراعة هو كل ما نحتاج إليه لكي نتمكن من أن نقدم لأنفسنا ما نستحق أن نكتسبه من هذا العالم. وعند بلوغ الآخرين قمة الشجرة، فإنهم غالباً ما يشعرون بالجنون وكأنهم في الجحيم.

قبل شهرين من أن يبلغ كايل الحل المناسب لمشكلة حياته، انتسب إلى المجموعة وهو يشعر بغضب كبير، وعندما سألت عمن يرغب بالبحث عميقاً في نفسه في هذا اليوم، أجاب فجأة وقال:

"أنا سأفعل. لقد سئمت القدوم إلى هذا الاجتماع. ولقد سئمت عملية البحث عن حل، ولا أعتقد أن هذا المنهج مفيد".

"جيد، أخبرني بالمزيد".

"لدي شيء من التوازن العاطفي، وأحصل على الفوائد المكتسبة ولكن ليس كلها بالقدر الوفير. لقد أقلعت عن التدخين ولكنني لا أستطيع الامتناع عن الإفراط في تناول الطعام ولقد سئمت من هذه الحالة".

"إن عدم حصولك على فاكهتك المفضلة في الحياة قد يكون في بعض الأحيان نعمة وليس نقمة، سوف تحصل عليها عندما تعطي نفسك كل ما تحتاج إليه، وتتخلص من جميع الرواسب العاطفية وتتمكن من إتقان استخدام المهارات. إن فاكهتك المفضلة في الحياة ستعطيك الدافع والدليل إلى حاجاتك".

"ما الذي يتعين علي فعله؟" سأل وهو لا يزال يشعر بالتوتر.

"لست أدري، ولكنني سأجلس معك لأساعدك في البحث في أعمق أعماقك واستخدام مجموعة أدواتك من المهارات لتقرر ما الذي أنت بحاجة إليه الآن. لا يمكن لأحد غيرك القيام بهذا العمل عنك على الرغم من أنني أعرفك جيداً الآن، وسوف أفعل ما بوسعي لأدعمك".

سمعت صوت أوراق في الغرفة، فاعتقدت أن أحد الموجودين يحاول أن يدون بعض الملاحظات على ورقة فقلت:

"لن يفيدك أن تكتب العمل الذي سيقوم به كايل، فالجزء الأخير من عملية الصعود هو عمل شخصي بحت، وستلاحظ ذلك بشكل جلي عند بلوغك قمة الشجرة. إن التغيرات هي الوحيدة الفعالة والمؤثرة وذلك لأن تحفز الشبكات العصبية القديمة وتقوي الجديدة منها. لا يمكنك أن تشتري لك طريقاً إلى قمة الشجرة، ولكن يمكنك فقط الفوز به".

ساد صمت طويل في الغرفة.

"كايل، فكّر بمهاراتك وبرواسبك العاطفية. ما الذي تعتقد أنك ما زلت بحاجة إليه لبلوغ فاكهتك المفضلة في الحياة؟".

ما بدأ كايل بالقيام به هو ما كانت تقوم به أمك عندما كنت طفلاً صغيراً: كانت تعد قائمة ثم تتحقق منها. كان كايل قد سئم تماماً القيام بهذا العمل وغضب كثيراً لعدم حصوله على فاكهته المفضلة في الحياة بعد أن أصبح استخدامه للمهارات مؤثراً وفعالاً بشكل واضح. أما في هذه اللحظة فإن شبكته العصبية كانت غير مستقرة على نحو كافٍ لتسهيل عملية الصعود وتاق إلى فاكهته المفضلة أكثر من ذي قبل.

خلال هذا الأسبوع جرَّب كايل تطبيق التوقعات الأكثر أساسية، "يمكن للحياة أن تكون سعيدة" وراح يقولها مرات ومرات، حتى التصقت الجملة في دماغه وأصبحت جزءاً منه. لقد عمَّق مهارة "أشعر بالحزن"، واستطاع أن يتجاوز إحساسه بالحزن الذي هدأ من ميوله العدائية.

وفي الأسبوع التالي، عمل باستخدام هذه المهارات لينفصل عن والدته، وممارسة الإحساس بالألم الجوهري تكراراً – لا أستطيع أن أنقذ أمي، والفائدة

المكتسبة - يمكنني إنقاذ نفسي - وهكذا دواليك.

وأسبوعاً بعد الآخر استطاع كايل أن ينفض الغبار عن رواسبه العاطفية ويقوي مهاراته. كان من الممكن أن يكون الآن في المترل يأكل البيتزا، أو يجلس على الأريكة ويشعر بالأسف على نفسه، أو يثور من شدة الغضب أمام زبائنه. ولكنه وبدلاً من ذلك، استطاع أن يفعل كل ما يمكنه القيام به ليعطي نفسه ما أراد والداه أن يعطياه ولكنهما لم يستطيعا. كان قد أخذ عصا القيادة من والديه وراح يكمل عملية تطوير نفسه بإتقانه للمهارات وتعزيز نفسه ووضع الحدود الفعالة لها. لقد استطاع أن يبلغ أعمق أعماقه ويفهم أحاسيس وتوقعات نفسه والآخرين والعالم من حوله، وراح يقبل الألم الجوهري في هذه الحياة، ويعزز إمكانية حصوله على فوائد الحياة المكتسبة.

إلى هذا اليوم، إن العملية صعبة التصديق بالنسبة لي، وإن الوقت والأبحاث كفيلان بأن يوضحا التقنية الدقيقة لها. وأخيراً قد لا يكون لهذا الأمر أهمية، فالرسم البياني للشبكات العصبية قد لا يبدو مهماً مقارنةً بقول كايل: "إنه أغرب ما مررت به في حياتي...".

الباب الثاني

طريق خاصّة بك

8

فاكهتك الأكثر حلاوةً

إن الوقوف في أسفل الشجرة والنظر مباشرةً نحو القمة، والاستمرار في التحديق لرؤية فاكهتك الأكثر حلاوةً ليس بالأمر السهل. أنت تسأل نفسك بالفعل:

ما هو أكثر أمر أرغب بتحقيقه في حياتي؟ أنت الآن بعيدٌ كل البعد عما اعتدت أن ترغب به عندما كنت طفلاً، مسكتاً أصوات الآخرين ورغباتهم وموصداً الباب في وجه عبارة المجتمع الشائعة "يجب". تنصت لنفسك وأنت تسأل: "ما أكثر أمر أرغب بتحقيقه في حياتي؟".

ما هو معيار تطوري؟ قد يكون هناك العديد من الأمور التي ترغب بتحقيقها. فقد تحب الذهاب في رحلة إلى تاهيتي، أو قد تكون توّاقاً لشراء سيارة مرسيدس. لكن فاكهتك الأكثر حلاوةً هنا هي ذلك الشيء الذي تحتاج إليه روحك أكثر وهو معيار تطورك، وفي حال استطعت الوصول لما ترغب به، يمكنك أن تصل لأي شيء آخر وستكون حياتك مكتملة.

قد لا تكون صورة الأمر الذي تعتبره الأكثر رغبةً في حياتك واضحة، وهذا جيد أيضاً. وقد يصادف أن تتضح لك هذه الصورة بمرور الوقت. قد يتطلب منك هذا الانعزال عن الآخرين، وأن تجد لنفسك مكاناً آمناً تتمتع فيه بالخصوصية والمضي في أعماق ذاتك. بالنسبة لبعض الأشخاص قد يعني هذا إمضاء عطلة نهاية الأسبوع مع الطبيعة، أو المكوث في السرير طيلة اليوم. ولا يزال الكثيرون يحملون هذا السؤال معهم "ما هو الأمر الذي أرغب بتحقيقه أكثر من أي شيء آخر في حياتي؟" وهم في طريقهم للعمل بين الضواحي والمدينة، وأثناء الاجتماعات، وعند التسوق من البقالية. وفي لحظةٍ ما ستتضح لك الصورة بالنسبة إلى ما تتوق إليه توقاً شديداً.

قد تكون فاكهتك الأكثر حلاوةً شيء محدد للغاية مثل: "أريد أن يكون كل فرد من أفراد أسرتي سعيداً ومعافى"، ولكن بما أنك لست بمتحكم أو مسيطر كلياً على كل الأمور، قد يكون من المجدي أكثر أن تحول هدفك نحو هدف أوسع وأشمل، فعلى سبيل المثال قد تتحول عبارة "أرغب بالشعور بحميمية أكثر في حياتي" أو عبارة "أريد أن يصبح وزني 140 باوندا (64 كلغ)" إلى عبارة "أريد أن أتخلص من عادة الإفراط في الأكل وأن أعيد بناء جسمي" والذي قد يزن حوالى 160 باونداً (73 كلغ) وليس 140 (64 كلغ). أنظر إلى حجم المعاناة الذي تتكبده لتحصل على فوائد الحياة والمشاعر العاطفية الأساسية التي تضعك في الطريق نحو الصحة والسعادة.

عندما تصبح جاهزاً، اقرأ القائمة التالية وضع علامة X على بعض الفوائد المكتسبة والإفراطات الهامة بالنسبة إليك: بعد ذلك اقرأ القائمة مجدداً وأشر للأهداف التي تبدو بعيدة المنال بالنسبة لك. أنظر مجدداً، وحدد الهدف الذي تتعرف إليه أكثر. وسيكون هذا الهدف هو فاكهتك الأكثر حلاوة.

قائمة التحقق من الإفراطات الشائعة

- ☐ **تناول الطعام بكثرة:**

الأكل الزائد – تناول الطعام في الحفلات – تناول الطعام بدون تعقّل

- ☐ **الملذات الكيميائية:**

تناول المشروبات الروحية – التدخين – الأدوية المخدرة – المخدرات التي تباع في الشوارع.

- ☐ **العمل لما بعد الساعة السادسة:**

العمل الزائد – الانشغال الكامل في العمل – العمل وفق الشخصية – زيادة في التوتر والإحساس بالخدر – مشغول مشغول.

- ☐ **الإنفاق:**

الإنفاق الزائد – المادية المفرطة – الفوضى الناتجة عن تخزين الأغراض.

- ☐ **إنقاذ الآخرين:**

الاندماج العاطفي – توقع القليل – أن تكون منقذاً.

- ❑ **وضع الحواجز:**
  البعد عاطفياً - توقع الكثير - الشعور بالاضطهاد.
- ❑ **التفكير الكثير:**
  التفكير المفرط - تحليل كل شيء - تجنب العواطف - بلوغ مرتبة الكمال - حب السيطرة.
- ❑ **إرضاء الآخرين:**
  الخوف من رفض الآخرين - التطلع لإحراز رضا الآخرين - أن تكون صالحاً أكثر من اللزوم.

قد تعتقد أن بعض الفوائد المكتسبة أو الإفراطات الزائدة الأخرى التي تكون على مقربة من قمة الشجرة صعبة الوصول بالنسبة لك لكنها هامة للعثور على الحل المناسب لك.

قائمة التحقق من جني أفضل فوائد الحياة المكتسبة

- ❑ **التكامل:**
  معرفة ذاتك - الشعور بالكمال والثقة - تقبّل الذات.
- ❑ **التوازن:**
  التوازن العاطفي - ارتفاعات وهمية وانخفاضات غير ضرورية - خدر أقل.
- ❑ **الملاذ:**
  صوت داخلي يتضمن مكاناً آمناً ودافئاً.
- ❑ **الألفة:**
  التقرّب من الآخرين - تباعد أقل - رغبة أقل بالسيطرة.
- ❑ **الإفراط في العمل:**
  النشاط الجسدي - الحماس للعيش - تألّق بشكل صحي وسعيد.
- ❑ **الروحانية:**
  الاتصال مع عالم الروحانيات وإدراك سر الحياة ونعمتها.

فاكهتي الأكثر حلاوة:

على مقربة من قمة الشجرة.

لقد قمت للتوّ بتحديد رغبتك الأكثر إلحاحاً في هذه الحياة، وبعض الإفراطات والفوائد المكتسبة الهامة لإنجاح رحلتك في تسلّق الشجرة وهذه خطوة أولية هامة.

أنت متوازن الآن للبدء برحلتك، وسيساعدك الفصل الثاني للتخطيط لرحلتك أكثر، وإيجاد الطريقة الأنسب للمضي قدماً وتقرير الدعم الذي يلائم احتياجاتك أكثر.

9

قائمة بالحلول المستخدمة

الآن وبعد أن عرفت ما الذي تريده في حياتك، أرجو أن تسعى ابتداءً من هذه اللحظة للحصول عليه. لقد تمّ تحديد بنود هذه القائمة لتساعدك في إنجاز رحلتك بسرعة وأمان وسهولة أكثر ما يمكن، وهي تتضمن ما يلي:

- **المهارات**: وهو اختبار ذاتي لمهاراتك، تقرر فيه كمية المهارات التي تلزمك لتربية نفسك ووضع الحدود الفعالة لها.
- **عتبة الحاجات**: ستقرر حاجاتك للمهارات وتستطيع بذلك أن تخلّص جسمك من الحساسية المفرطة والتوتر الوظيفي والرواسب العاطفية والحلول البديلة.
- **الطريق**: ستقوم بإنشاء خطة للوصول إلى الحل المناسب لك، بما في ذلك سرعتك في التسلق ونسبة الدعم الذي حصلت عليه وأنت تسلك هذه الطريق.

المهارات

نرجو منك الآن أن تضع دائرة حول الرقم الذي تراه معبراً عنك أكثر من غيره، وعندما تقوم بذلك، اجمع نقاط كل مجموعة لتتمكن من تحديد المهارات الخاصة بك. اجمع كل النقاط لتحصل على إجمالي النقاط لمهاراتك، ثم انتقل إلى الاختبار التالي.

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1. تربية قوية للنفس				
أنا أدرك مشاعري	3	2	1	0
أنا أعرف حاجاتي وأرضيها	3	2	1	0
أطلب المساعدة من الآخرين	3	2	1	0

الإجمالي: ______

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
2. حدود فعالة				
أنا أحدد توقعات مقبولة	3	2	1	0
إن أفكاري إيجابية وقوية	3	2	1	0
أقبل بصعوبات الحياة وأواصل حياتي بسهولة	3	2	1	0

الإجمالي: ______

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
3. صوت التربية الداخلي				
أنا أدرك الجزء الآمن في داخلي	3	2	1	0
أشعر بالفراغ والخدر والضياع	0	1	2	3
إن صوتي الداخلي مفعم بالتربية والدفء	3	2	1	0

الإجمالي: ______

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
4. الحفاظ على التوازن				
أبقى متوازناً طوال اليوم	3	2	1	0
ألجأ لاستخدام الحلول البديلة عند المساء	0	1	2	3
عندما تقسو الحياة ألجأ لتهدئة نفسي من الداخل	3	2	1	0

الإجمالي: ______

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
5. الرواسب العاطفية				
أحاول أن لا أعود إلى الذكريات السيئة من الماضي	0	1	2	3

	3	2	1	0
أستطيع أن أشعر بألم الماضي وأتركه يتلاشى	3	2	1	0
إن لوجود الخسارة في حياتي نعمة أيضاً	3	2	1	0

الإجمالي: ـــــــ

	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
6. تعديل نمط الحياة				
أنا فعال ومؤثر جسدياً كما أننا أتناول غذاءً صحياً.	3	2	1	0
أقضي بعض الوقت في تجديد جسدي وعقلي وروحي.	3	2	1	0
إن جسدي يتمتع بأكبر قدر ممكن من الصحة.	3	2	1	0

الإجمالي: ـــــــ

المجموعة الإجمالي لنقاط المهارات: ـــــــــــــ

يمكن لمجموع نقاط أي من هذه المهارات الست أن يكون بين 0 و9

كلما كان مجموع النقاط الذي حصلت عليه أعلى، كلما كان إتقانك للمهارات أكبر. فمجموع النقاط العالي يدل على قوتك وقدرتك على الإنجاز، أما إذا كان مجموع النقاط التي حصلت عليها منخفضاً فأنت أمام تحدٍ كبير. وإن تعزيز هذه المهارات يشبه إلى حدٍّ كبير حصولك على أهم مؤثر في عملية تقدمك.

أرجو أن تجمع النتائج النهائية لهذا الاختبار الذاتي وتقرر مستوى مهاراتك بنفسك وذلك بوضع دائرة حول الرقم المطابق للأرقام التي تجدها في الجدول التالي:

المهارات	
المجموع الإجمالي	**مستوى المهارات**
أقل من 18	منخفض
بين 18 إلى 35	معتدل
أكثر من 35	مرتفع

عتبة الحاجات

أرجو أن تضع دائرة حول الرقم الذي يعبر أكثر من غيره عن حالتك. اجمع النقاط لتحدد مدى عتبة حاجتك للمهارات:

	كثيراً	بضع	قليلاً	على الإطلاق
1. بيولوجياً كيف يؤثر العامل الوراثي والصحة فيها. هل تجد صعوبة في الحفاظ على التوازن؟	3	2	1	0
2. الحالة المزاجية ما هو الدور الذي تلعبه حالتك المزاجية في حفاظك على توازنك؟	3	2	1	0
3. التوتر بحكم العمل كيف يؤثر مستوى توترك الحالي في حفاظك على توازنك؟	3	2	1	0
4. الرواسب العاطفية كيف تؤثر أحزان الماضي وخاصةً البعيدة منها في الحفاظ على توازنك؟	3	2	1	0
5. البيئة المحيطة كيف يؤثر الوسط المحيط بك وأولئك المحيطون بك في الحفاظ على توازنك؟	3	2	1	0
6. الحلول البديلة كيف يمكن للحلول البديلة أن تؤثر في الحفاظ على توازنك؟	3	2	1	0

المجموع الإجمالي: ________

أرجو أن تجمع النقاط التي حصلت عليها بنتيجة هذا الاختبار الذاتي لتقرر عتبة حاجتك للمهارات وذلك بوضع دائرة حول الرقم الأقرب للمجموع الذي حصلت عليه:

عتبة حاجتك للمهارات

المجموع الإجمالي	مستوى عتبة الحاجة
أقل من 7	منخفض
بين 7 إلى 12	معتدل
أكثر من 12	مرتفع

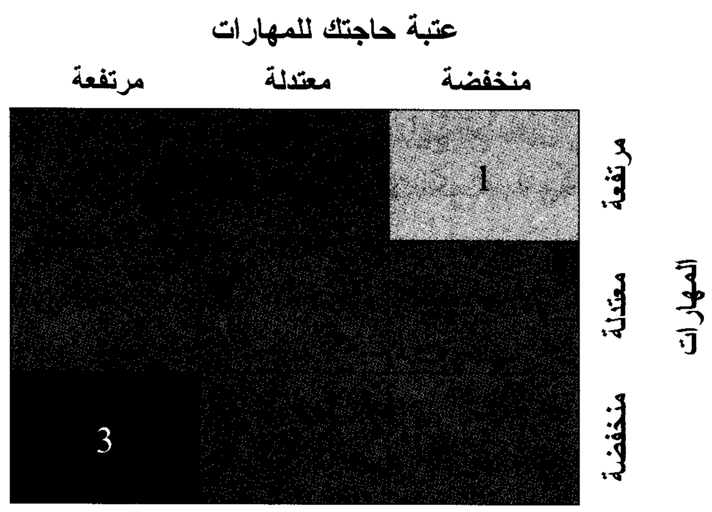
الطريق

لكي تبدأ بتطوير فكرة حول الطريق الصحيح والمناسب لك، أرجو أن تتحقق من المخطط التالي:

- حدد مستوى عتبة حاجتك للمهارات: منخفض أو معتدل أو مرتفع.
- حدد مستوى مهاراتك: منخفض أو معتدل أو مرتفع.
- ابحث عن رقم مطابق للرقمين معاً، وسيكون هذا هو طريقك المناسب.

على الرغم من أن هذا المخطط قد يقترح الطريق الأفضل لك ظاهرياً، إلا أنه بإمكانك استخدام حكمك الخاص.

طريقك الخاص



إن نسبة الدعم الأقل أو الأكثر الذي تحصل عليه تعتبر بجميع المعاني تغييراً لكل ذلك. قد تتغير حاجاتك أيضاً أثناء رحلتك لتطبيق هذا المنهج، لذا فإن الطريقة التي يمكن الوثوق بها أكثر لتحديد ما هو مناسب لك هو الحفاظ على يدك فوق نبض حياتك الداخلية ومواصلة سؤال نفسك: "كيف أشعر؟" و"ما الذي أحتاج إليه؟".

الطريق 1: رحلة لطيفة.

نسبة التقدم: سريعة

الدعم: قليل أو معدوم

عند وجود فرق صغير واحد بين المهارات التي تملكها والمهارات التي تحتاج إليها، فقد تحتاج إلى قراءة هذا الكتاب فقط وتجربة هذه المهارات بنفسك لكي تتوصل إلى الحل المناسب لك. قد تكون رحلتك سريعة نسبياً ولذلك قد تكون إمكانية بلوغك الحل خلال سنة واحدة فقط. قد تلاحظ كما قرأت في هذا الكتاب أنك بدأت باستخدام المهارات بشكل غير مدروس غالباً. إن رحلتك ستكون أشبه بالانتقال إلى سرعة حثيثة مع نسبة دعم قليلة أو معدومة. يرغب بعض الأشخاص ممن يطبقون هذا المنهج بالحصول على دعم جماعي لأن ذلك قد يضيف بعض المتعة والمرح الأمر الذي يجعله مساعداً أكثر، وقد يكون هذا الدعم لطيفاً ولكنه ليس ضرورياً لك. إذا بدأت بتحدي الصعود يمكنك أن تختار دائماً الحصول على المزيد من الدعم سواء من العامة أو من أشخاص محترفين وذلك وفقاً لرغبتك.

إن رغبتك بالحصول على مهارات أكثر بقليل من تلك التي تملكها أساساً قد يحمل بعض الجوانب السلبية، فهناك خطر من أن تكون مرتاحاً جداً لدرجة أنك لا ترغب بإزعاج نفسك في الوصول إلى الحل المناسب لك. أما إن كنت من الأشخاص الذين يحملون هدفاً في حياتهم فإنك قد لن تتوقف عن استخدام هذه المهارات حتى تلغي جميع الحلول البديلة من حياتك وتحصل على جميع فوائد الحياة المكتسبة. ومن ناحية أخرى، إن كنت من أولئك الأشخاص الذين يتمتعون برضا ذاتي كبير عن أنفسهم فقد لا تستطيع أن تدرك الألم الداخلي في ذاتك، وقد لا تكون مستعداً للبدء بالصعود قبل أن تصل إلى هدفك. إن كنت تعتقد أنك قد تقع في خطر ما أو تنجرف عن الطريق، فأرجو أن تكون متأكداً تماماً أن فاكهتك المفضلة في

الحياة ستكون ما تحلم وتشتهيه تماماً. يمكنك استخدام هذه المهارات أكثر وأكثر وتواصل الصعود إلى قمة الشجرة حتى تحصل على ما ترغب به في هذه الحياة.

قد تركّز أيضاً على كسب قدر وافٍ من المهارات لاستخدامها عندما تقسو الأيام. هناك بعض الطمأنينة من الحصول على مهارات أكثر من حاجتك بحيث عندما يكون هناك فقدان أو تغيير أو اضطراب، فإنك تعلم أنك ستتابع تقبّل الألم الذي لا مفر منه وتفتح يديك لاستقبال مردودات الحياة الهائلة.

الطريق 2: صعود جيد

نسبة التقدم: معتدلة

الدعم: من قبل العامة

إنك ستقوم على الأرجح بالمشي في هذه الطريق بسرعة معتدلة وكأنك تقوم بنزهة قاسية بدلاً من مشية هادئة. ستحتاج هذه الرحلة إلى بعض المقاومة والوقت وفعلياً بين 18 إلى 24 شهراً وذلك إذا كنت تطبّق هذا المنهج يومياً.

تأكد من حصولك على دعم عام وذلك لتساعد عملك ومهاراتك أكثر ولتحصل على رحلة سعيدة بما فيه الكفاية وبذلك تواصل سيرك فيها حتى تصل إلى الحل المناسب لك. إن حصولك على الدعم من قبل عموم الأشخاص أثناء تطبيقك لحلقات هذا المنهج يمكن أن يؤدي لحصولك على أرباح مختلفة بدون تكاليف.

والبعض الآخر منكم قد يجد أن هذه الطريق أكثر راحةً وأمناً وسهولة إذا حصل على دعم من أحد المختصين، وخاصة في الشهور الست الأولى من بدء الرحلة وبذلك سيحقق النجاح خلال الأشهر الأخيرة من عملية الصعود. تلك هي الفترة التي ستختبر فيها التحولات والتي ستشعر فيها بالإحباط واليأس والعدائية أو السأم وستحتاج فيها إلى الدعم لتنتقل من حالة إلى أخرى. إن الأشهر الست الأخيرة من التدريب هي الأروع في هذا التدريب كله، إذ ستتمكن وبدقة من تحديد الرواسب العاطفية التي تحتاج إلى التخلص منها وستتعرف على التوقعات الأساسية التي تحتاج إلى تعزيزها ضمن مركز الإحساس في دماغك وهذا ما سيجعل هذا الجزء من الرحلة أكثر سهولة وسرعة.

على الرغم من أن هذا الكتاب قد يكون هو المادة الوحيدة التي استخدمتها أثناء

مسيرتك على هذه الطريق، إلا أننا نوصي باستخدامك لنفس الدورات المستخدمة في جميع حلقات التدريب الاحترافية، فهذا يجعل الرحلة أكثر أمناً وأسهل وتعزز إمكانية بنائك للمهارات أكثر. تتألف هذه الدورات من ست مجموعات من الحلول، مجموعة لكل جزء من أجزاء عملية الصعود. ستستخدم هذه الدورات بالاشتراك مع هذا الكتاب ليساعداك في بناء المهارات وتأسيسها طبقة بعد الأخرى وتتخلص من الرواسب العاطفية تدريجياً وبشكل فعال حتى تحصل على الحل المناسب لك. إن جميع أبحاثنا التي طُورت لإظهار مدى فعالية هذا البرنامج تعتمد على المشاركة باستخدام تلك المجموعات وليس باستخدام الكتاب فقط.

وفي منتصف رحلتك تلك قد تشعر بالسعادة للنتائج التي حققتها وهذا ما يحثّك على إيقاف الرحلة. أنا أشجعك وأنصحك بالمتابعة قدر ما تستطيع لأن حلول منتصف الطريق غالباً ما تكون ضعيفة وهشة.

وبحلول نهاية رحلتك، غالباً ما سيحين الوقت لتستشعر القوة والطاقة والغضب الشديد. إنك تريد حلاً، وتريده الآن، إذاً استخدم هذه الطاقة وهذا الغضب للتعمق في نفسك واستخدم المهارات بدقة أكثر حتى تحصل على مكتسبات الحياة بغزارة وهي التكامل والتوازن والملاذ والألفة والروحانية، ولن يكون هناك مزيد من الحلول البديلة.

استمتع إذاً برحلتك.

الطريق 3: طريق التحدي

سرعة التقدم: بطيئة ولطيفة

الدعم: من قبل مختصين

إنك محظوظ لأنه وعلى الأغلب أصبح واضحاً بالنسبة لك حاجاتك الحقيقة لهذه المهارات. لربما تشعر أنها مسألة حياة أو موت، وفي هذه الحالة نظّم رحلتك لتكون لطيفة وبطيئة، وستجد في بداية الأمر أنها سهلة وستتعهد إلى نفسك بالعثور على الحل وستبلغه.

من الأفضل في هذه المرحلة أن تحصل على دعم من قبل المختصين. وإذا لم

تستطع الحصول على مساعدة أحدهم ولا تستطيع اللجوء إلى المحادثـات الهاتفيـة الجماعية أو الانتساب إلى معهد ما، يمكنك أن تأخذ بعين الاعتبار إمكانية مقابلـة أحد المعالجين المستعدين لسماعك وأنت تتحدث عن مشاعرك وحاجاتك دون أن يحاول تحليل طفولتك أو اكتشاف الخطأ الذي ارتكبته. احصل على الـدعم مـن خلال تدريبك لبلوغ الحل من خلال زيارتك لموقع الوب الخاص بنا أو من مواقع أخرى. تعرّف على المجموعات الست جميعها واستخدم هذا العلاج ضـمن روح الحب تماماً كما تفعل وأنت في عملك.

عندما تبدأ رحلتك في المجموعة الأولى من البحث عـن حـل، قـد تشـعر بالإحباط نوعاً ما لأنك لا تعرف الإجابات عن الأسئلة المطروحة. قد تجد نفسك في أغلب الأحيان مخدراً وقد نسيت الأسئلة أو حتى نسيت أن تفكر بنفسك طوال أيام، ولكن هذه الحالة عادية جداً، فهي نتيجة عن الفصل بين المهارات التي تملكها وبين المهارات التي تحتاج إليها وسوف تتغير بسرعة أكثر مما كنت تتخيل.

إذا سألت نفسك: "كيف أشعر؟"، ولم تعثر على إجابة، واصل طرح هـذا السؤال على نفسك. وإذا سألت نفسك: "ما هي توقعـاتي المنطقيـة؟" وكانـت إجابتك "سوف أُهزم" فإن هذا مؤشر جيد، أيضاً. إن جميع حاجاتك التي تخـص حياتك الداخلية تعتمد على مواصلة طرح الأسئلة على نفسك والحصـول علـى الدعم الذي تحتاج إليه من قبل المختصين وهذا ما سـيقودك في رحلتـك تلـك. والآن، ستتعلم كيف تشعر، وما الذي تحتاج إليه، وما هي توقعاتك المنطقية.

قد تجد نفسك تدور وتدور في دورات ولا تستطيع أن تقفز إلى ما فـوق الحـد الفاصل. وعند حدوث ذلك، يمكنك الحصول على بعض الدعم لاستخدام المهـارات بشكل أكثر فعالية. إن تطبيق هذا المنهج وأنت تحت الحد الفاصل يعمل علـى تقويـة الشبكات العصبية القديمة التي تتسم بعدم التوازن بدلاً من تقوية الشـبكات العصـبية الجديدة التي تتسم بالتوازن. تأكد أنك تحاول تربية صوتك الداخلي ومشاعرك وتجربة المشاعر الأربعة (الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب) ضمن تدريب الاندفاع الطبيعي للعواطف، وأجب على جميع الأسئلة ببساطة تماماً كأنك طفل في الرابعة مـن عمره. والأهم من ذلك كله، أن تأخذ فترات استراحة، إذ يجـب أن تشـفق علـى

نفسك، فلا ضرورة لأن تكون مثالياً على أكمل وجه لتكون محط إعجاب الآخرين. كل ما تحتاج إلى القيام به هو البقاء على الطريق، والقيام بأفضل ما يمكنك القيام به، وأن تسمح لنفسك بأخذ خطوات صغيرة لتعيش فيها اليوم كله.

قد يستغرق بلوغك الحل المناسب لك وقتاً طويلاً، ولربما عامين أو ثلاث، فإن كنت تعاني من اللجوء إلى حلول بديلة تؤثر في حياتك وتجعلك في خطر مثل الإفراط في تناول الطعام أو الشراب أو التدخين فإننا ننصحك بالحصول على بعض الدعم لتغيير هذه العادات الآن. والآن وعندما تبلغ الحل، فإن هذه الإفراطات ستتحول في الغالب وتنتهي. وحتى ذلك الحين، يمكنك اللجوء إلى بعض الدعم لتستطيع أن تقفز بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل فوراً.

إن الأخبار السارة هنا أنك إن كنت من مستخدمي هذا المنهج، فإن المشهد الذي ستراه عندما تبلغ قمة الشجرة لا يشبه أي مشهد رأيته في حياتك. من الصعب أن تتخيله الآن، ولكن عندما تجرب هذه المهارات لمدة طويلة وبشكل جيد فإن الشبكات العصبية في مركز الإحساس في دماغك ستتسم وبشكل آلي بالتوازن، وستكون مشاعر الفخر والانتصار رائعة. تذكر! كلما كانت الشجرة أطول كلما كان المشهد أجمل.

مهما كان الطريق

بغض النظر عن الطريق المناسب لك، فإن هذه الرحلة تتطلب منك الحذر والحرص على نفسك، والانتقال إلى الأعلى تدريجياً عندما تكون قادراً على ذلك وأخذ خطوات صغيرة جداً عندما يبدو الوقت مناسباً لك.

هذا يعني أن تكون منفرداً تماماً مع هذا العمل، وأن تكون متفتحاً بشدة وقابلاً لحصولك على الدعم من عامة الناس ومن المختصين عندما تحتاج إليهم.

عندما يخبرك قلبك أنك تحتاج إلى أخذ فترة من الراحة من عملك هذا، فيمكنك أن تسمح لنفسك بمهلة للقيام بذلك، ومن ثم يمكنك العودة لتطبيق المنهج والتعمق فيه أكثر وأكثر حتى تحصل على الحل المناسب لحياتك.

يبدو أن أفضل طريقة لعلاج أنفسنا هي النجاح في مسيرتنا تلك في هذه الرحلة.

الباب الثالث

العودة إلى الأصول

10

الخطوة الأولى: دورة تربية النفس

كان باول نموذجاً للرجل القاسي الذي يعاني من ارتفاع في ضغط الدم ومن مشكلات (مشاكل) في القلب ومرض السكر وزيادة في الوزن والميّال إلى الإفراط في تناول الطعام وخاصة في المساء وهو يتابع برامج التلفاز. انضم باول إلى مجموعتنا بعدما استمع إلى نصيحة طبيبه الذي اقترح أن باول يجب أن يعود إلى أصول مشكلته. ومن ناحية أخرى، لم يكن باول سعيداً على الإطلاق بانضمامه إلى هذه المجموعة وببساطة كان يكره فكرة تربية نفسه.

وقد علّق بنوع من الغضب موجّهاً حديثه إلى المجموعة: "لا أريد أن أربي نفسي، فالتربية يجب أن تكون للأطفال".

ضحك معظم الموجودين بصوت منخفض، وقد أحسست فجأة أن باول سيكون محبوباً من قِبل أعضاء المجموعة.

أجبت: "ولكن يا باول، إن لم تلجأ لتربية نفسك بشكل فعّال ستكون عرضةً لأن تتصرف كالأطفال".

تغيرت ملامح وجه باول فجأة.

تعتبر دورة تربية النفس مفيدة بشكل فعّال لتقودنا إلى معرفة أنفسنا وتقديرها. وعلى اعتبار أن المشاعر أعمق من الأفكار فإننا لن نستطيع إدراكها إلا بتجاهل أفكارنا وتجاوز أحاسيسنا السطحية المضطربة والتعمق قدر ما نستطيع لمعرفة حاجاتنا والحصول على فرصة أكبر في الوصول إليها وتربية أنفسنا بشكل جيد.

يقول بعض الأشخاص: "ما هو أفضل ما يمكنني القيام به لمعرفة حاجاتي؟ إنني لم أدرك تلك الحاجات يوماً".

في حال كان هذا الكلام هو حقيقة ما تشعر به الآن، فإنه سيتغير حالما تبدأ باستخدام تلك المهارات. وفوق ذلك إن الفرصة الأكبر لتحقيق حاجاتنا ستكون في معرفة ماهيتها. غالباً ما تساعدنا دورة وضع الحدود – وهي دورة القوة والأمان – في تحقيق هذه الحاجات، وحتى لو لم نستطع تحقيق حاجاتنا فإن هذه الدورة ستقوم بعلاج الألم الذي سنشعر به بسبب فشلنا. قد نشعر بالحزن ولكننا لن نشعر حينها بالإحباط والكآبة، وستصبح الحياة بشكل عام أفضل بكثير.

تعمل دورتي تربية النفس ووضع الحدود إلى حدٍّ كبير بما يشبه الحساب المصرفي. ففي كل مرة تقوم فيها بتربية نفسك ومعرفة حاجاتك وتحقيقها ستلاحظ أن الأمر يشبه وضع قدرٍ من المال في حسابك. وفي كل مرة تطلب فيها من نفسك القيام بأمر ما، فإنك في الحقيقة تقوم بوضع حدود لها وكأنك تسحب المال من رصيدك. وطالما أنك لا تفرط في السحب من رصيدك فلن يكون هناك مشكلة ولن تشعر بالألم ولن تضطر للجوء إلى بعض الحلول البديلة. كل ما يتعين عليك القيام به هو أن تفعل ما يجب أن تفعله باطمئنان وسهولة. وعلى الرغم من أن الحياة لا تزال صعبة إلا أن تأثيرها السيئ عليك سيكون أقل في أغلب الأحيان.

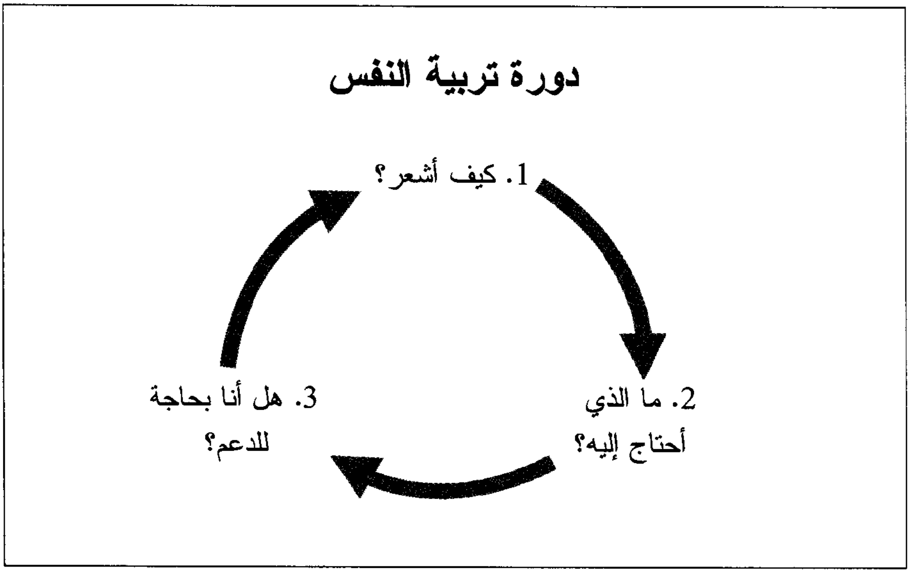
السؤال الأول: كيف أشعر؟

إن السؤال الأول من دورة تربية النفس هو: "كيف أشعر؟". عندما تدرك مشاعرك فإنك ستخترق الحاجز الذي يفصلك عن مركز التفكير في الدماغ وتنتقل إلى عالم مركز الإحساس في الدماغ. وستشعر بقوتك الفطرية التي تأتي من الحدس والبديهة والتواصل. إنها نقطة البداية في تطبيق هذه الدورة، والهدف لبلوغ مشاعرك قدر المستطاع، وإن تطبيق هذه الدورة يجب أن لا يتم ليوم واحد فقط أو يومين ولكن لمدة كافية بحيث تصبح هذه المهارة آلية لديك، إذاً كل ما يتعين عليك فعله هو معرفة ما تشعر به في معظم الأحيان.

يستطيع بعض الأشخاص إدراك مشاعرهم بشكل قوي منذ اللحظة الأولى التي يبدأون فيها باستخدام هذا المنهج، وآخرون مثل توم يستجيبون بشكل طبيعي لما يحدث في حياتهم اليومية ابتداءً من الفكرة وليس من الشعور.

قال لي توم عندما بدأ باستخدام هذه المهارات للمرة الأولى: "لا أعرف كيف أشعر، إنني حتى لا أستطيع أن أدرك مشاعري في معظم الأحيان. وغالباً لا أشعر بوجود تلك المشاعر على الإطلاق".

إن كنت مثل توم، فإن كل ما تحتاج إلى القيام به هو مواصلة طرح السؤال التالي على نفسك: "كيف أشعر؟".



والآن ستلاحظ نشوء مشاعر يمكنك تسميتها. سيكون الأمر بطيئاً في البداية، ولكن هذه المهارة ستتطور وتكبر. وإننا ما لم نعمّق قدرتنا على الإحساس بمشاعرنا وإدراكها فإن بقية الدورة ستفتقر إلى القوة التي من شأنها أن تجعلنا ننتقل إلى ما فوق الحد الفاصل. ولكي تكون مشاعرنا حقيقية وقوية، يجب أن نشعر بها وهي في حالة من الفوضى والبساطة والعفوية والعمق قبل أن ننميها باستخدام دورة وضع الحدود.

لقد استطاعت إميلي أن تدرك مشاعرها ولكنها وجدتها خطرة فقالت: "عندما استطعت أن أدرك مشاعري، شعرت بالكآبة فوراً. كنت أفضل أن أبقى مشغولة بالتركيز على أطفالي بدلاً من بلوغ مشاعري. أشعر بالخدر أكثر من الإحساس بالكآبة".

إن تجنبنا مشاعرنا لأنها ستقودنا إلى أمور سيئة، فإننا سنحتاج إلى استخدام مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها معاً منذ البداية. سنكون أكثر قدرة في الحفاظ على توازننا والإحساس بمشاعرنا التي ستساعدنا بدلاً من أن تؤذينا.

كانت درو تشبه إميلي إلى حدٍّ ما، فقد قالت: "لا أواجه أية مشكلة في الإحساس بمشاعري. في الحقيقة، لدي الكثير من المشاعر، ولكن المشكلة هي أنني لا أملك أية حدود. فحالما تبدأ أحاسيسي بالظهور أشعر بها تخرج عن نطاق التوازن، فأشعر أنني في حالة تناقض بين تلك المعلمة المرحة الورعة التي تقوم بواجبها على أكمل وجه ولا تدرك مشاعرها، وبين تلك الشخصية المنعزلة الغامضة التي تتمتع بمشاعر فوضوية بعيدة عن التوازن، فليس هناك من حلٍّ وسط بين تلك الحالتين".

لقد احتاجت درو أيضاً إلى استخدام مهارتي تربية النفس ووضع حدودها الفعالة منذ البداية، بالإضافة إلى أنها احتاجت إلى بعض المعلومات التي ساعدتها في الحفاظ على توازنها العاطفي بسرعة، وتتضمن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

الاندفاع الطبيعي للعواطف:

يعكس الاندفاع الطبيعي للعواطف الطريقة الطبيعية للانتقال من عاطفة إلى أخرى، وهو ما يساعدنا في العثور على طريقتنا في القبول والتسامح والتوازن.

تظهر في عملية الاندفاع الطبيعي للعواطف أربعة مشاعر محددة وهي السبب في إحساسنا بالألم الجوهري: الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب. إن كنت قادراً على الإحساس بالمشاعر الأربع تلك، فأنت في طريقك لتحقيق التوازن العاطفي. وحتى فقدان أحد هذه المشاعر يمكن أن يؤدي لنشوء حالة من عدم التوازن العاطفي. يبدأ تطبيق الدورات بالاندفاع الطبيعي للعواطف الجيدة، والفوائد المكتسبة وهي: الامتنان والسعادة والأمان والفخر. إن القدرة على إحساس هذه المشاعر الثمانية والتعبير عنها هي عامل أساسي في الحفاظ على التوازن العاطفي.

وإنك على الأرجح ستلاحظ سهولة الإحساس ببعض تلك المشاعر في حين أن الإحساس بغيرها قد يحمل تحدياً أكبر. إن كنت كذلك فإن علاج هذه الحالة

هو واحد من أسهل الخطوات التي يمكنك القيام بها للحفاظ على التوازن الشخصي. كل ما يتعين عليك القيام به هو الإحساس بكل جزء وكل ركن من أركان مخزونك العاطفي، وقد تكون هذه العملية فعالة إلى أبعد الحدود.

تقول إميلي: "بالنسبة لتلك المشاعر فإن كل ما أستطيع أن أحس به بسهولة هو الحزن والخوف والإحساس بالذنب. أما الغضب فليس موجوداً في مخزوني العاطفي. وعندما أتحقق من مشاعري أيضاً، أبحث فقط عن الأحاسيس السيئة، و لم يحدث قط أن قمت بالتدقيق في مشاعري الجيدة".

وقد استطاعت إميلي أثناء مسيرتها في تطبيق هذا المنهج كسب اثنين من الأساليب الشائعة في التعبير عن عدم التوازن العاطفي وهما القليل من المهارة في الإحساس بالغضب والتعبير عنه، والتركيز الشديد على المشاعر السلبية. ولا عجب إذاً إن كانت فاكهة إميلي المفضّلة هي الحصول على التوازن.

كانت إميلي تشعر بالإحباط والشفقة على نفسها والضعف إلى أن استطاعت التخلّص من الكثير من الرواسب العاطفية كما استطاعت تقوية ما يكفي من المهارات لتشعر أنها كتلة متوجهة من الغضب. لم تكن إميلي بحاجة فقط لأن تلمس غضبها ولكنها احتاجت أيضاً إلى أن تشعر به في جوفها ومن ثم التخلص منه بطريقة مناسبة للتعبير عن غضبها هذا. ومما لا شك فيه أنه مهما كانت الطريقة الآمنة التي اتبعتها – سواء أثناء الاستحمام أو وهي ترتاح على المخدة أو في أعلى قمم الجبال – فإن هذه المهارة ستتقوى وتتحسن.

وكما يفعل معظم الأشخاص، أحاطت إميلي نفسها بالأصدقاء الذين كانوا يقبعون مثلها تحت الحد الفاصل. كانوا جميعاً يشعرون بالإحباط والإشفاق على النفس والضعف، لذا جعلت من عادتها الحديث عن الأشياء السيئة، وها هي الآن تعيش حياة رائعة مع أولادها الثلاثة وزوجها الذي يحمل لها الحب، وكل ما استطاعت التفكير به هو الخطأ الذي كانت ترتكبه. لقد احتاجت إلى أن تقوي مهاراتها في التفكير بالفوائد المكتسبة.

ومن خلال تجربتك للاندفاع الطبيعي للعواطف، ستلاحظ على الأرجح أن هناك العديد من المشاعر الأساسية الأخرى التي تقودنا لمعرفة حاجاتنا وهي:

الإحساس بالأمل والوحدة والحب والشبع والجوع والتعب والراحة والمرض والصحة. وتكمن أهمية هذه المشاعر في حقيقة كونها السبب الذي يجعلنا نتمكن من معرفة معظم حاجاتنا الأساسية وتحقيقها.

الاندفاع الطبيعي للعواطف

الألم الجوهري	الفوائد المتكسبة
الغضب	الامتنان
الحزن	السعادة
الخوف	الأمن
الإحساس بالذنب	الفخر

الصور المُبهمة (المموَّهة) والأسلاك المتقاطعة:

"قلِق" و"متوتِر" و"مُهتاج" أو "سيئ" هي طرقٌ شائعة للتعبير عن المشاعر ولكنها ليست واضحة جداً، إنها عادةً ما تكون مجموعة من المشاعر غير الصادقة، وقد تكون أحياناً خليطاً من الأفكار والمشاعر معاً.

لا ضير من الصور المبهمة (المموَّهة) في حياتنا سوى أنها لا تساعدنا على تحديد مشاعرنا وحاجاتنا بدقة. إن كنا لا نستطيع معرفة ما نحتاج إليه فإننا غالباً لن نتمكن من تحقيق تلك الحاجات. وإن لم نتمكن من تحقيق حاجاتنا في كثيرٍ من الأحيان، فإننا سنلجأ غالباً لاستخدام الحلول البديلة.

من مساوئ استخدام الصور المبهمة هو أننا قد نحتاج إلى استخدام نفس الكلمة للتعبير عن مشاعر مختلفة تماماً، وعلى سبيل المثال:

- قد تحتاج يوماً ما إلى أن تخبر أفضل أصدقائك أنك تشعر بالتوتر، ولكنك إن فتشت خلف تلك الصورة المبهمة لمشاعرك قد تكتشف أنك متعب وخائف.
- قد تقول في اليوم التالي أنك تشعر بالتوتر ولكنك في الحقيقة تشعر بالوحدة والغضب.

إنك لن تخبر صديقك حقيقة شعورك، الأمر الذي سيحدث بينكما إحساساً أقل بالألفة والمودة. قد لا تعرف ماهية إحساسك، لذا فإن الكثير من حاجاتك لن يتحقق. إن الحاجات التي تتطابق مع عبارة "متعب وخائف" تختلف كثيراً عن الحاجات المرتبطة بعبارة "وحيد وغاضب".

إذا بحثت في داخلك ووجدت بعض الصور المبهمة فلا داعي للقلق. كل ما يتعين عليك القيام به هو البحث خلف هذه الصور والتعرف على حقيقة مشاعرك، وعندما تفعل ذلك، سيكون هناك بعض الأسلاك المانعة.

ستلاحظ نشوء الأسلاك المتقاطعة عند وجود عدم تتطابق بين المشاعر والحاجات مثل قولك عبارة: "أشعر بالحزن، لذا فأنا بحاجة لقطعة من الشوكولا" بدلاً من عبارة "أشعر بالحزن، لذا فأنا بحاجة للبكاء". إن معظمنا بحاجة للتخلص من هذه الأسلاك أثناء رحلتنا لاستخدام وتطبيق هذه المهارات. وقد نستطيع التخلص منها نهائياً عندما نتمكن من تقوية أنفسنا وعندها لن يكون هناك ارتباط خاطئ بين مشاعرنا وحاجاتنا.

بالنسبة لإميلي فقد كانت تقول: "أشعر بوجود دزينات من الأسلاك المتقاطعة في داخلي، فأنا أشعر بالوحدة، وأحتاج إلى أن أقف أمام المخبز لأشتري كعكة جوز الهند، كما أشعر بالحزن، وأحتاج إلى أن أواصل العمل، ولكن ما الذي يمكن لكعكة جوز الهند أن تفعله عندما أشعر بالوحدة؟ ولماذا أُهلك نفسي في العمل كلياً عندما أشعر بالحزن؟".

إنها ليست بالمشكلة، إن الأمر يحتاج فقط إلى قليل من المهارة والمثابرة على التخلص من هذه الأسلاك بحذر. سيتطلب الأمر من إميلي أن تواصل طرح السؤال التالي على نفسها مراراً وتكراراً: "أعلم أنني أشعر بالوحدة، وأن ما أعتقد أنني بحاجة إليه هو كعكة جوز الهند، ولكن هذا ليس صحيحاً. إن ما أحتاج إليه فعلاً هو بعض الألفة، هو شخص أستطيع التحدث إليه، لذا أتوقع من نفسي أن أقوم بأفضل ما يمكنني القيام به لرفع سماعة الهاتف والاتصال بأحد الأصدقاء حتى لو لم أشعر بضرورة القيام بذلك فعلياً".

والآن ستبدأ تلك الأسلاك المتقاطعة القديمة بالتلاشي.

الإحساس بالمشاعر

قد تبدو لك مهارة *الإحساس بالمشاعر والسماح لها بالتلاشي* أساسية جداً، ولكن أولئك الأشخاص الذين يستخدمون هذا المنهج يعودون لتطبيقها مراراً وتكراراً. إنها الجزء الأكثر فعالية الذي يقود حياتنا نحو التعمق العاطفي والتوازن الشخصي.

ولاكتشاف هذه المهارة، يمكنك عندما تلاحظ مشاعر قوة تنمو داخل جسدك أن تفصل نفسك عن المحيطين بك وتسمح لهذه المشاعر أن تنمو في أعماقك وتغمرك، وأنت تراقب جبل المشاعر هذا وهو يرتفع ليبلغ ذروته ومن ثم يخمد ليتلاشى إلى الأسفل. وطالما أنك تحافظ على وضعك فوق الحد الفاصل فإن هذه المشاعر ستتلاشى - والتي ستكون في بداية الأمر مفاجئة بالنسبة لك - حيث إنك لم تشعر يوماً ما بمثل هذا الاندماج. إن جلّ ما فعلته هو أنك أحسست بمشاعرك وجعلتها تتلاشى، وإن حالتك تلك لا تختلف كثيراً عن حالة الكلب الذي خرج للتو من الحمام، حيث تقوم بنفض نفسك وتعاود القيام بما كنت تقوم به من قبل وستشعر بنشاط ملحوظ في أحاسيسك ووضوح عاطفي شديد.

أرجو أن تتذكر أن هذا المنهج يمنحك مجموعة من الأدوات وهي عبارة عن مهارات يمكنك استخدامها في الوقت الذي ترغب به وبطريقتك الخاصة. والآن، إذا استخدمت هذه المهارة و لم يتلاشى هذا الإحساس بداخلك فلا تنتظر أن يتم هذا الأمر من تلقاء نفسه، وإنما توجّه إلى مجموعة أدواتك واختر أداة أخرى مثل دورة وضع الحدود وطبّقها.

الإحساس بالمشاعر هو:

- عدم تجاهلها أو إبعاد نفسك عنها.
- السماح لها بالنمو في داخلك، والاحتراق في حلقك، وإشباع وجودك.
- الانتظار لكي تتلاشى بشكل طبيعي.
- التأكد من أنك ستقول لاحقاً أن الأمر لم يكن صعباً وأنك أقوى مما كنت تعتقد.

السؤال الثاني: ما الذي أحتاج إليه؟

يمكن لمعظمنا أن يتعلم تحديد شعور، ولكن ماذا بشأن حاجة؟ كيف يمكن لأحدنا أن يعرف تماماً ما هي حاجاته، وبعد كل ذلك ألا تعتقد أن حاجات الإنسان لا نهاية لها؟ هل حدث أن حصلت على جميع حاجاتك؟

إنها أسئلة مفيدة، ولكننا نفضل الآن أن نبقى بعيدين عن هذه الأفكار وأن نسمح لأنفسنا بالبقاء في عمر الأربع سنوات وأن نجيب على سؤال "ما الذي أحتاج إليه؟" لحظة بعد الأخرى طوال اليوم.

إن كنا فوق الحد الفاصل فإن إجاباتنا ستكون غالباً واضحة وصريحة، وهي تتعلق بمشاعرنا كعبارة "أنا أشعر بالبرد، لذا فأنا بحاجة لسترة"، أو عبارة "أشعر بالسعادة، لذا أنا بحاجة للاستمتاع بها"، أو "أشعر بالذنب، لذا فأنا بحاجة للاعتذار". إن إجاباتنا تلك والتي هي أقرب إلى إجابات الطفل الذي يبلغ أربعة سنوات من العمر، بدلاً من إجابات البالغين، تعتبر في كثيرٍ من الأحيان أكثر دقة ووضوحاً. إن الحاجة تكون غالباً في الإحساس بالمشاعر والتعبير عنها والتصرف بشكل منطقي بحسب ما تمليه علينا مشاعرنا أو التعلّم من مشاعرنا تلك.

أما إن كنا تحت الحد الفاصل فقد تكون حاجاتنا أقل وضوحاً، والطريقة الوحيدة للحصول على بعض الوضوح هو الانتقال بأنفسنا إلى ما فوق الحد الفاصل وذلك بتطبيق دورة وضع الحدود لتصبح حاجاتنا واضحة وليس رغباتنا. ولكن كيف يمكن لنا أن نحدد إن كنا تحت الحد الفاصل أم فوقه؟ يمكنك في أغلب الأحيان أن تحدد حالتك، ولكن من المفيد في أحيان أخرى استخدام بعض الأفكار الأخرى مثل:

- إن المشاعر لا تتلاشى وإنما تستمر ولكنها تبتعد عن التوازن (على سبيل المثال، يمكن للحزن أن يتحول إلى كآبة، ويمكن للغضب أن يتحول إلى عدائية).
- يمكن للمشاعر أن تزداد وتنمو بحيث تقودنا إلى الإفراطات.
- قد ننغمس في الحلول البديلة.
- قد نصبح سلبيين أو عدائيين بدل أن نكون حازمين.
- قد نتحول إلى أشخاص ميالين للتفكير بإفراط وبشكل مستمر.

كانت درو تفكر بالكثير من الأسئلة حول حاجاها، وكانت تفكر بتلك اللحظات من حياها حين كانت تقضي الكثير من وقتها تحت الحد الفاصل. سألت: "كيف يمكن لمعرفة حاجاتي أن يشكل فرقاً؟ إنني لم أحقق حاجاتي يوماً، وإن معرفة ما أحتاج إليه يجعل حالتي أسوأ من ذي قبل".

كانت درو محقة تماماً، إذ ما الذي يمكن أن يشكل فرقاً في معرفة حاجاها إن لم تكن تملك المهارات لتحقيق هذه الحاجات؟ والأسوأ من ذلك أنها لم تكن تملك المهارات لتهدئة نفسها وتحقيق راحتها والرضا لعدم قدرها على تحقيق كل ما ترغب به حين تطلب ذلك.

وعلى الرغم من ذلك حاولت درو جاهدةً أن تشعر نفسها بتحسن وأن تبتعد عن الإحساس بالإحباط وخيبة الأمل بسبب النتائج التي توصلت إليها، وحقيقة أنها لا تزال في بداية عملها للحفر والتخلص من الرواسب العاطفية التي جنتها في الثلاثين سنة الأولى من حياها. ورغم أن مشاعرها كانت واضحة جداً إلا أنها احتاجت إلى العمل بجهد لتحديد حاجاها وذلك لأنها كانت تقبع بعيداً جداً تحت الحد الفاصل، وكان من الأفضل لها التركيز أولاً على دورة وضع الحدود. وكانت تلك هي المهارة التي ستجلب لها الإحساس بالقوة والأمان.

إن دورة وضع الحدود هي التي ستمدّ درو بالقوة لتواجه ألمها الجوهري في الحياة وحقائق ظروف الإنسان الأخرى التي لا مناص منها. وبتزودها بتلك المهارات، ستكون أقل عرضةً للابتعاد عن حالة التوازن العاطفي أو التهرّب من الإحساس بعواطفها وذلك باللجوء إلى مشاهدة التلفاز أو أكل البيتزا أو الانشغال بألعاب الكمبيوتر كل مساء. وستتمكن تلك المهارات من أن تبعدها عن المواجهات المقلقة تلك مثل كونها غير كاملة وأن أحداً لن يستطيع إنقاذها من حياها تلك وأن الأشياء السيئة قد تحدث دائماً.

ستبدأ درو برؤية الفوائد المكتسبة والبركات والأرباح والدروس المكتَسَبة بالتعلُّم. وبمرور الوقت وبزيادة التطبيق ستتمكن من إتقان دورة وضع الحدود بشكل جيد وكافٍ لتحصل على القوة والأمن ولتتمكن من أن تطرح على نفسها السؤال: "ما الذي أحتاج إليه؟".

وعندما تبدأ أنت بإتقان هذا المنهج ومراقبة نفسك وأنت تنضج بطرق ملحوظة، ستلاحظ غالباً أن حاجاتك تتغير. قد لا تكون حاجاتك واضحة تماماً عندما تبدأ باستخدام هذا المنهج، وقد تعتقد أنك تعرف ما الذي تحتاج إليه، ولكنك ضمنياً قد تشعر في أعماقك بأنك لا تملك فكرة واضحة عن ذلك. وعند تقدمك في تطبيق هذا المنهج ستصبح أكثر دقةً في تحديد حاجاتك الحقيقية.

عندما يصبح التوازن العاطفي هو المعيار الطبيعي لحياتك، فإن التآلف مع ذاتك وإحساسك بالروحانية وعمق تواصلك قد يؤثر في رؤيتك لحاجاتك الحقيقية. قد تصبح حاجاتك أقل من حاجات الطبيعة البشرية وتتحول إلى نوع أكثر يسراً وسهولةً. وغالباً ما تمتد حاجاتك تلك لتتجاوز نفسك متحركة لتتعمق في نفسك وتزيد من تواصلك الروحي في هذا العالم.

السؤال الثالث: هل أنا بحاجة للدعم؟

إن آخر سؤال من أسئلة دورة تربية النفس هو: "هل أنا بحاجة للدعم؟" وهو غالباً السؤال الأصعب في هذه الدورة، وذلك لأنه يتضمن خطوات عديدة ولأن الواجبات العاطفية المتعلقة بها غالباً ما تكون عنيفة وهي تتطلب ما يلي:

- معرفة كيفية تشعر وما هي حاجاتك.
- تحديد الدعم الذي تحتاج إليه ومِن مَن.
- طلب الحصول على هذا الدعم بطريقة فعالة.
- المجازفة بالتعرض للرفض من الآخرين.
- المجازفة بالاستسلام لرغبات مقدِّم الدعم.
- الاستعداد للتلقي من الآخر، والذي يثير رواسبك العاطفية من الماضي عند حدوث الحرمان.
- مواجهة إمكانية انقلاب الأمور رأساً على عقب وهذا ما قد يثير المزيد من الرواسب العاطفية.

لقد واجهت إميلي صعوبةً في تحديد طلباتها وذلك لأنها لم تكن تعرف في

أكثر الأحيان ما كانت تريده بدقة، إذاً كيف استطاعت أن تعرف ما الذي تطلبه؟ شعر توم أنه يجب أن يكون أكثر اعتماداً على نفسه وأن طلبه المساعدة من الآخرين قد يضعفه. أما درو فقد كانت خائفة من طلب الدعم لأنها أحست أن حاجاتها ليس لها نهاية وأحست بالخوف من أنها لو بدأت بطلب الدعم فقد لا تتوقف على الإطلاق.

وعلى الرغم من أن إميلي وتوم ودرو لم ينتقلوا بأنفسهم إلى ما فوق الحد الفاصل بالشكل الكافي ليتمكنوا من طلب المساعدة من الآخرين، إلا أن بعض حاجاتهم قد تحققت على الرغم من أنهم قد تعرضوا لفقدان الإحساس بالألفة الذي يأتي غالباً من الاستعداد لتجاوز الرغبة بالاعتماد على النفس والاستعداد لخوض حلبة الحب والتعاون. وإن القيام بذلك يتطلّب منا أن نتحمل تلك اللحظات العصيبة التي تفصل سؤالنا عن الجواب. وهذه هي اللحظات التي يتردد فيها صدى تفاصيل طفولتنا والتي يمكنها أن تهزّنا في أعماقنا. وهنا تكمن الفرصة في الشفاء حيث يمكننا أن نحسّ بمشاعرنا خلال تلك اللحظات التي تفصل بين الطلب وانتظار الرد.

حين نلجأ أحياناً لطلب المساعدة قد نحصل على ما نرغب به. قد يقول الشخص الآخر "أجل". وقد تتحقق بعض حاجاتنا المحددة: فقد يقوم أحدهم بغسل الأطباق أو الاستماع إلى ما نقوله أو تأجيل زيارة بعض الضيوف أو التخطيط للرحلة القادمة. وعلى الرغم من حصولك على بعض هذه الفوائد الملموسة إلا أنك قد تحصل على هدية أخرى وهي الحب.

الحصول على الألفة بسبب شطيرة؟

نادراً ما يسبب لك طلبك من رفيقك تمرير طبق الزبدة لك مشكلة ما، ولكن هل بإمكانك أن تطلب من شريكك أن يتمهل أثناء ممارسته الحب معك أو أن يقتصد في الإنفاق؟ تلك هي قصة أخرى، فإن كانت جميع المواقف بالنسبة لك تحمل نفس الدرجة من الحساسية فمن الأفضل لك أن تنتظر حتى تصبح بالقوة التي تنقلك إلى ما فوق الحد الفاصل وتتمكن من الإدلاء بمثل هذه الطلبات.

وعلى الرغم من أن خطر المجازفة قد يقل عندما نسأل أنفسنا أولاً: "هل من توقع مقبول لحدوث أمر جيد فيما لو أنني طلبت هذا الطلب؟"، وفقط عندما تكون الإجابة "نعم" فإننا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أننا يجب أن نمنح شريكنا نوع من الإيحاء العاطفي ومن ثم نبث رسالة واضحة إليه ونعاود تكرار المزيد من الإيحاء وهذا ما ندعوه "بشطيرة الحل"، والذي قد يقوي قدرتنا على الطلب ولا يعمل فقط على زيادة فرصتنا في تحقيق حاجاتنا ولكنه يقلل أيضاً من احتمال الإحساس بالألم والإصابة بالأذى. علاوةً على ذلك، وحتى لو استطعت أن تطلب مثل تلك الطلبات من أولئك الذين لا تربطك بهم علاقة حميمية جداً مثل مديرك في العمل أو جارك أو حماتك، فإنك بذلك ستقوم بإضافة أكبر قدر ممكن من الألفة إلى الحل الذي ستتوصل إليه. قد يقول بعض المشاركين في البحث عن الحل أن هذه التقنية قوية جداً لدرجة أنها يجب أن تُعتمد في الاستخدام دائماً.

وإليك طريقة عمل هذه التقنية: بعد أن تقوم بتطبيق الدورات بالشكل الكافي لتنتقل إلى ما فوق الحد الفاصل، وبعد أن تسأل نفسك عن إمكانية حدوث أمور جيدة فيما لو استطعت طلب الدعم من الآخرين وافترضت الرد الإيجابي، يمكنك أن تبدأ. جرّب استخدام بعض مشاعر الإيحاء العاطفي (والذي يستبدل في الشطيرة بالخبز الأبيض) متبوعةً برسالة واضحة (اللحم) ثم المزيد من الإيحاء العاطفي (الخبز الأبيض).

إن العطف والإيحاء العاطفي الصادق يجب أن يكونا نابعين من أعماق قلبك. اتجه إلى العمق في داخلك وانتظر إلى أن تحس بمشاعر الإيحاء العاطفي وهي تتنامى قبل أن تتفوه بأية كلمة. وعند حدوث ذلك يمكنك أن تتكلم كأن تقول: "أنا أقدر لك مدى اهتمامك...." أو يمكنك أن تعبر بكلمات صادقة ومحبّة أخرى والتي ترتبط بشكل واضح بطلبك.

تعبّر قطعة اللحم في هذه الشطيرة ببساطة عن دورة تربية النفس: "أنا أشعر.. أنا أحتاج إلى... أرجو منك...". لقد جرّبنا أثناء عملنا ضمن المجموعة أن نمنح المشاركين شطائر الحل وذلك لأنه ليس من السهل الحصول عليها، وعندما تتمكن من إتقان هذه المهارة فإن الحياة ستصبح أفضل بكثير. وإننا غالباً ما نلعب هذا

الدور في استخدامهم وتلك هي الطريقة التي اتبعها توم ضمن المجموعة، فقد كان يجرّب أن يطلب الدعم من ابنه جايسون.

"توم، هل تشعر أنك فوق الحد الفاصل بما فيه الكفاية لتعدّ شطيرة؟".

أجاب توم: "أعتقد ذلك".

"هل تعتقد أن طلبك للدعم سيؤدي لحصولك على نتائج جيدة؟".

"أجل".

"هل ترغب باختيار شخص من أفراد المجموعة ليكون بدل ابنك جايسون؟".

"بالتأكيد" أجاب والتفت إلى مارك صاحب المطعم والذي كان يجلس أمامه مباشرةً ثم قال: "هل يمكنك أن تلعب دور ابني جايسون؟".

أجاب مارك: "بالتأكيد".

بدأ توم بالإيحاء العاطفي الصادق وقال: "جايسون، أنت شخص مهم جداً بالنسبة لي وأشعر أنني..".

قاطعته في محاولة للتحقق من الأمر مع مارك فقلت له: "مارك كيف كان وقع الأمر عليك؟".

أجاب مارك: "إنه يشبه شرائح الخبز الرقيقة المحمصة أكثر مما يشبه الخبز الأبيض. أريد أن أستخدم مكونات أفضل من ذلك".

التفت توم إلي وقال: "ما الذي يفترض بي أن أقوله؟".

أجبته: "هل تحبه؟".

"أجل.. بالطبع".

"إذاً أخبره ذلك، أو يمكنك أن تقول أشياء حقيقية أخرى والتي تعتقد أنها ستكون جيدة التأثير عليه. تمهّل للحظة قبل أن تتفوه بأية كلمة وذلك لكي تستحضر بعض المشاعر الدافئة عن جايسون في أعماقك. أنت تحب هذا الولد، إنها محادثة صعبة، ولكن يمكنك أن تتخيل كيف يمكن أن يشعر، وحاول أن تجعله يشعر بحنانك".

صمت توم قليلاً ثم نظر إلى مارك وقال: "جايسون.. أنا أحبك وأنك

تعوضني عن العالم بأسره.. كما أنني أستطيع أن أقدر أنه ليس من السهل أن يكون المرء بعمرك ويتعرض للعديد من التغيرات في حياته".

ابتسم مارك ابتسامةً عريضةً واستوى في كرسيه.

فقلت له: "توم.. أنت تقوم بعمل رائع والآن حان دور اللحم. فقط قل عبارة أنا أشعر.. وعبِّر عما تشعر به، ثم يمكنك أخيراً أن تقول عبارة.. أرجو منك..؟".

"أشعر أنني...".

قاطعته قائلة: "أشعر... ثم ألحق هذه الكلمة بإحساسك مباشرةً، وليس بفكرة، إذ إن التعبير عن الإحساس يفتح الطريق بينك وبين عواطفك، والذي قد لا يكون مرتبطاً بأفكارك التي تتعلق بأشياء أخرى. إن هذا سيوقظ مشاعره وسيزيد من فرصة التواصل العاطفي بينكما".

تابع توم حديثه قائلاً: "توم.. أشعر بالذنب لأنني كنت أستمر بإعطائك النقود لفترة طويلة. أعتقد أنني كنت أعطيك تلك النقود لأنني لم أكن أملك الوقت الكافي لأقضيه معك".

حدَّق مارك وكأن صراحة توم قد لامست شيئاً ما في داخله.

"جايسون.. أريدك أن تعلم أنني لن أعطيك دفتر شيكات فارغ بعد الآن، ولكنك ستحصل على مصروفك الشهري فقط، وغير ذلك يمكنني أن أتوقع منك أن تعمل لتكسب المال الزائد الذي ستحتاج إليه للقيام برحلاتك. أرجو أن تعلم أنني أشعر بالأسف لأنني لم أكن قريباً منك في الماضي، وأنني سأبدأ بالتقرب منك أكثر الآن. أنت شخص مهم جداً بالنسبة لي.. وأنا أحبك كثيراً".

كان الأمر رائعاً! انفجر جميع الحاضرين في الغرفة بالتصفيق، ثم التفت إلى مارك الذي كان يبتسم أيضاً وقلت له: "كيف كان وقع هذا الحديث على سمعك يا مارك؟".

أجاب مارك: "إنه أمرٌ لا يصدَّق. كنت أتمنى لو أن والدي قد تحدث إليّ بمثل تلك الطريقة".

"وكيف كان الأمر بالنسبة لك يا توم؟".

"كان رائعاً، ولكنني لا أستطيع أن أتذكر ما قلته. كيف لي أن أتذكر كيف أمنح الآخرين الشطيرة؟".

نظرت إليه وابتسمت.. فابتسم هو وكأنه قد علم بما سأقوله ثم قال: "أعلم.. إنه التكرار".

التفت إلى أعضاء المجموعة وقلت: "جيد. من منكم مستعدٌ الآن للتواصل مع توم هذا الأسبوع وذلك لتجربة إعداد الشطائر؟".

رفع مارك واثنان آخران في الغرفة أيديهما تعبيراً عن الموافقة.

إذا بدأت بطرح أسئلة دورة التربية الثلاث على نفسك فستبدأ بإدراك قوهما. ومن ناحية أخرى من المهم جداً أن توازن بين هذه المهارة وبين مهارة وضع الحدود والتي تمنعك من إطلاق العنان لرغباتك وأهوائك. وباستخدامنا للمهارتين معاً نحصل على التوازن الداخلي الذي يمكننا من أن نكون سريعي الاستجابة لأنفسنا وللآخرين وأن نقبل بحقائق الحياة وواقعها.

11

الخطوة الثانية: دورة وضع الحدود

إن دورة وضع الحدود هي المهارة الداخلية الذاتية التي تجعل الفرد يشعر بالأمان والقوة. ولهذه المجموعة من الأسئلة طريقة غريبة في اختراق أعماقنا والوصول إليها، كما يمكنها أن تحيط عواطفنا وتعيد تشكيل طاقتنا الانفعالية التي هي قوام حياتنا وأساسها.

إن معظم الأشخاص الذين يستخدمون هذا المنهج بشكل متكرر يكتشفون العلاقة التي تربط الحب بهذه الدورة. فعلى سبيل المثال ساعد التطبيق المتكرر لهذه الدورة إميلي في التخلص من إحباطها، كما ساعد درو في تحسين إحساسها بالأمان الداخلي، وفي زيادة قدرتها على التحكم بنفسها. وبالنسبة لتوم ساعدته طريقة الجمع بين مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها في تأسيس الحدود الفاصلة لحساسيته ومرونته. فعندما يصبح قريباً من شخص ما وينتابه إحساس بالخطر يمكنه أن يشعر بالمزيد من الثقة بسبب الحدود التي يمكنه نصبها وبناؤها لحمايته. وعندما يمر بلحظات يشعر أن بإمكانه التقرّب من أحدهم فإن هذه الحدود الفاصلة ستصبح رقيقة لتسمح للحب أن يغذي روحه.

لقد حضرت درو الجلسة التي عقدتها المجموعة بعد أن بدأت بتطبيق البرنامج وبدأت بالتعبير عن قوة هذه الدورة وفائدتها. شرحت للمجموعة قائلةً: "لا يوجد شيء على هذه الأرض يجعلني أشعر بمثل هذا الضعف أكثر من وجودي مع أمي. عندما انتهيت من العمل البارحة وعدت إلى البيت وجدت رسالةً منها. لم نكن متقاربتين كثيراً، ولكننا كنا نتصل ببعضنا هاتفياً أو نتبادل الرسائل من حين إلى آخر، أو عندما كنت أعود إلى المترل في أيام العطل السنوية. كانت فكرة زيارة المترل تسبب لي الكثير من القلق دائماً لأن أخوي التوأم كانا كلاهما طبيبين الأول

مختص بطب الأطفال والآخر مختص بالطب الباطني، وكانا كلاهما متزوجين يعيشان حياة سعيدة، كما أنهما موسران وصاحبا نعمة وصاحبا قوام رشيق وأنا لا أملك أيّاً من هذه الصفات. عندما وصلت رسالة أمي البارحة أشارت فيها إلى ضرورة فقداني بعض الوزن وطلبت مني البحث عن عمل أفضل يمكنني أن أتقاضى فيه راتبي بموجب شيك حقيقي".

أصيب معظم الحاضرين بالدهشة مما قالته درو.

تابعت درو قائلةً: "لم تكن تلك المرة الأولى التي تنتقدني فيها والدتي، ولكنها كانت المرة الأولى التي لم ألجأ فيها إلى الشرب أو نحو الثلاجة للإفراط في تناول الطعام، وإنما توجهت لأجلس على الأريكة البيضاء المريحة وأنا أشعر بإحساس فظيع بالكره، ولكنني لم آكل أو أشرب وإنما حملت واحدة من الوسادة ورحت أشدها إلي وكأنها كل ما بقي لي في هذه الحياة ورحت أفرّغ فيها إحساسي بالغضب والحزن. وعندما انقشعت عاصفة الحزن السيئة تلك شعرت برغبة في تطبيق دورة وضع الحدود. سألت نفسي، هل توقعاتي معقولة؟ واكتشفت أن توقعاتي لم تكن معقولة على الإطلاق. لم تكن والدتي تملك مهارات لاكتشاف الحل المناسب لها، كما كانت عاجزة عن رؤيتي أنا كشخص ومنحي الحب والدلال اللذين أحتاج إليهما دائماً. لقد سألت نفسي: ما هي التوقعات المعقولة؟ ووجدت أنها تتعلق بوالدتي وكونها ناقدة دائمة لي. لقد تابعت تطبيق الدورة بشكل إيجابي ورحت أقول لنفسي "أنا لست الشخص الوحيد على هذا الكوكب الذي يملك والدةً ناقدة" لقد كان الألم الجوهري الذي أعاني منه هو أن والدتي لا تملك المهارات الكافية التي تستطيع بها أن تمنحني الحب والدلال. جلست وأنا أشعر بالحزن بعد أن أدركت ذلك، وكان هذا مؤلماً جداً بالنسبة لي، ولكن هذا الإحساس بالألم تلاشى. وعند حدوث ذلك كانت الفائدة المكتسبة الوحيدة التي حصلت عليها هي تفكيري أن والدتي قد لا تملك المهارات لتمنحني الحب والدلال إلا أنني أعمل الآن لاكتسابها لكي أتمكن من حب نفسي. والآن أستطيع أن أطور علاقاتي بالآخرين القادرين على منحي الحب".

شرحت درو للمجموعة قائلة: "كنت قابعة على الأريكة ورسالة والدتي

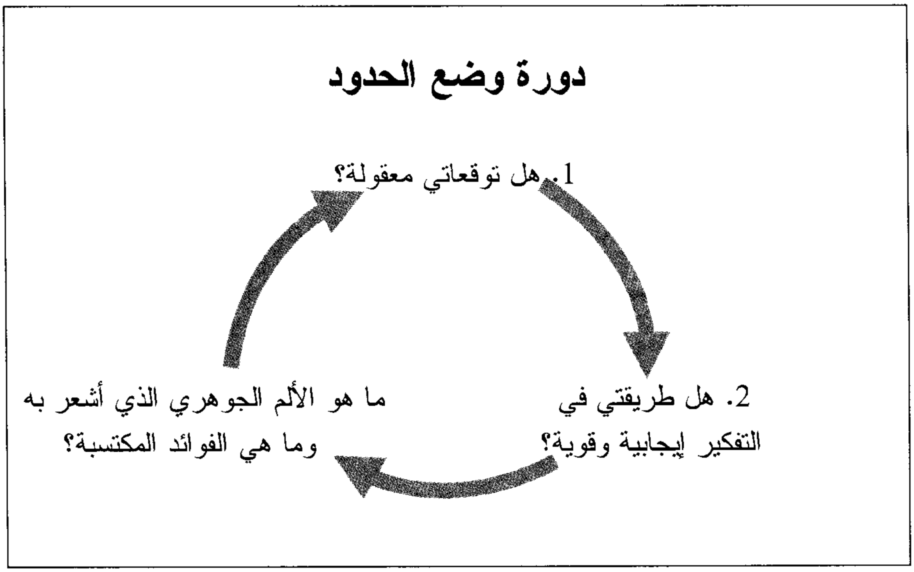
هناك على الأرض ممزقة. شعرت بعدها بنفسي فوق الحد الفاصل وشعرت بالأمان والقوة. شعرت بالحب الذي لم يكن حب والدتي لي ولكنه كان حبي لنفسي".

السؤال الأول: هل توقعاتي معقولة؟

إن أول سؤال من أسئلة دورة وضع الحدود هو: "هل توقعاتي معقولة؟". إن معرفة التوقعات المعقولة هي الخطوة الأولى التي تسبق عملية الحصول على القوة في الحياة.

أتمنى أن تكون من أولئك الأشخاص الذين يملكون حس الدعابة، لأنك عندما تبدأ بطرح تلك الأسئلة على نفسك ستحتاج غالباً إلى أن تضحك أو تبكي. وعموماً كان الرد الفعل الشائع لدى الناس هو:

- "ليس لدي أدنى فكرة عما أتوقعه لنفسي. على الإطلاق".
- "هل بإمكانك أن تصدّق توقعاتي؟ إنني لم أكن مدركاً لها حتى".
- "إذا كانت تلك توقعاتي فعلاً، إذاً فأنا بالتأكيد سأكون في حالة من عدم التوازن".



قد نشعر بالراحة أكثر فيما لو عرفنا أن معظم الأحداث السلبية التي تجعلنا نوبخ أنفسنا بسببها هي ليست خللاً في الشخصية أو عيباً شخصيًّا فينا، ولكنها نتيجة طبيعية لامتلاكنا توقعات غير معقولة. تؤدي التوقعات المزعجة والمؤلمة لاندلاع ثورة في أعماقنا الأمر الذي يجعلنا نسيء معاملة أنفسنا ونحتقرها، حيث إن التوقعات البسيطة جداً تسبب تثبيطاً في عزيمتنا وتقلل من احترامنا لذاتنا وإهمالنا لها. إن إدراك هذه الحقيقة يجعلنا نتخلص من الكثير من مشاعر اللوم الخاطئة وغير المناسبة، وخاصة لأن معظم توقعاتنا ليست واعية أو مُدرَكة وإنما هي مغروسة في أعماقنا منذ صغرنا.

إلى حدّ ما، تبدو هذه المهارة سهلة: غيّر التوقعات غير المنطقية إلى توقعات منطقية سهلة. ولكن هذا ليس بمثل هذا القدر من السهولة.

من الصعب جداً العثور على توقعات غير معقولة، فإذا كنت تقبع تحت الحد الفاصل وقد نشأت وتربيت ضمن عائلة لا يملك أفرادها مهارة وضع الحدود وإنما القليل من مهارة تربية النفس، وعندما تضطر لأن تتحقق من توقعاتك، فستجد أنه من الصعب جداً العثور عليها ومعرفتها.

من الصعب جداً تحديد ما هو معقول، عندما تحاول بناء توقعات معقولة، قد تشعر بأنك مرتبك أو محتار. ففي كل مرة تحاول أن تحدد فيها توقعاتك المقبولة فإنك لا تقوم فقط ببناء إحساسك بالقوة في حياتك ولكنك تبني إحساسك بالألفة أيضاً. ولتحديد التوقعات المعقولة بالنسبة لك يجب أن تنظر إلى نفسك بدقة متبعاً الطريقة التي لم يتبعها والداك في النظر إليك.

من السهل جداً الخروج عن خط السير المحدَّد، والأكثر من ذلك أنك غالباً ما ستخرج عن خط السير المحدد أثناء تطبيقك لهذه الدورات: فتوقعاتك قد تكون معقولة ولكن طريقة تفكيرك القوية والإيجابية لا عمل لها مع هذه التوقعات، وستشعر بمرور الوقت بالألم الجوهري وستحصل على فوائد مكتسبة، وبالتالي لن يكون لديك أدنى فكرة عن السبب الأساسي الذي دفعك لتطبيق هذه الدورات. وعند حدوث ذلك، أشعر بالشفقة على نفسك. وهذا يعني إلى حد ما أن لا أحد وقف إلى جانبك في وقت مبكّر من الحياة عندما كنت تشعر بالإحباط، لذا لم تتعلم مطلقاً كيف تبقى مع نفسك. يمكنك أيضاً أن تذكّر نفسك أنك في المكان

الصحيح وأن هذه المهارات هي ما تحتاج إليه الآن.

إن التوقعات المعقولة بحاجة للتكرار، وحتى بالنسبة لأولئك الذين ينشأون وهم يملكون مهارة تربية النفس ووضع حدودها الفعالة، فإن هذه المهارة ليست سهلة التطبيق. إن غرس التوقعات المعقولة في أعماق الدماغ يتطلب أن ترددها بينك وبين نفسك مراراً وتكراراً حتى تنغرس في عظامك وتصبح عفوية وتلقائية. والأمر صحيح كذلك بالنسبة للفوائد المكتسبة والألم الجوهري، فهما يحتاجان إلى نوعٍ من التكرار ضمن مركز الإحساس في دماغك لإشباعه بهذه الأفكار، وستبقى هذه الأفكار حقيقية بالنسبة لك حتى لو حصلت على قدر كبير من التعليم وحققت مستقبلاً باهراً. ليست هناك طرق مختصرة، مهما كانت نسبة ذكائك.

وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تعتبر أفضل طريقة لإتقان التوقعات المنطقية هي إدراك التوقعات غير المعقولة أولاً. إذاً سألت نفسك: "ما هي توقعاتي غير المعقولة؟" فإن جوابك قد يدهشك. إليك بعض الأمثلة عن بعض التوقعات غير المعقولة الأكثر شيوعاً:

- "أتوقع من زوجتي أن تجعلني سعيداً".
- "أتوقع أنني سأهمل نفسي ولكنني سأبقى بصحة جيدة".
- "أتوقع من الناس الذين أحبهم أن لا يُضرّون بي أبداً".
- "أتوقع أن أكون سعيداً من دون العمل لتحقيق ذلك".
- "أتوقع من نفسي أن أكون مثالياً طوال الوقت".
- "أتوقع أن يحبني الجميع".

من المضحك إلى حدٍّ ما التفكير أننا نملك تلك التوقعات مدفونة في أعماقنا، وأن امتلاك أحدها يمكن أن يعمل كثيراً على فصلنا عن حياة التوازن.

بدأ توم بمواعدة ميشيل وهي زبونة قديمة لديه يعرفها منذ عدة سنوات مضت. تذكر انجذابه نحوها وقرر أن يتصل بها ويطلب منها الخروج معه، وقبلت دعوته. وبعد موعدين فقط خرجا فيهما معاً لتناول القهوة، راحت تحدثه عن الارتباط الحقيقي والجاد بينهما وكان توم مدركاً تماماً لمدى تطابقهما ولمدى رغبته بها.

وخلال ساعة من الزمن قابل فيها توم ميشيل أثناء الموعد الثالث لهما، اكتشف نفسه وهو تحت الحد الفاصل وهو يشعر بالذعر نوعاً ما. فلقد ظهرت رواسبه العاطفية القديمة وإحساسه بالضياع الذي شعر به بعد فشل زواجه الأول وبسرعة بدت ميشيل في نظره تشبه زوجته الأولى كارن إلى حدٍّ كبير، لدرجة أنه لم يستطع حتى أن يكمل عشاءه معها، وكان إحساسه الداخلي يقول له: "اهرب"!

كان قد بدأ توم بالبحث عن الحل المناسب له بمفرده، ثم انضم إلى المجموعة أيضاً. لقد طبّق دورتين من الدورات مع أفراد المجموعة، ولكن كانت تلك المرة الأولى التي يقوم فيها بعمل حساس كهذا. وبغض النظر عن ذلك، بدا توم مرتاحاً إلى حدٍّ ملحوظ.

بدأ توم بالحديث قائلاً: "أشعر بالغضب لأني... في الحقيقة لست أشعر بالغضب، أنا خائف.. خائف لأنني سأتورط مع هذه المرأة وأفقد قوتي ثانيةً. لقد جعلت كارن حياتي تعيسة. ما فعلته لي هو...".

تدخلت قائلةً: "توم من الضروري جداً ترتيب أفكارك حيث يمكنك عرض الحقائق والتصريح بها والإعلان عنها، ومن ثم ستصبح المشاعر قوية جداً حيث يمكنك الانتقال إلى تجربة الاندفاع الطبيعي للعواطف. استخدم عبارات قصيرة متغيرة والتي تعبّر عن مشاعر صادقة، فإذا خلطت بين المشاعر والأفكار فإن الدورات لن تكون بالقوة الكافية وعندها لن تستطيع الانتقال بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل. أرجو أن تأخذ الوقت الذي تحتاج إليه للقيام بذلك".

تجهّم وجه توم ثم تابع حديثه: "حسناً، يمكنني القيام بذلك. عندما كنت متزوجاً من كارن، كنت أشعر نفسي تحت السيطرة تماماً، حيث إنني لم أرغب بالطلاق بسبب الأولاد. كانت ترفضني و لم تكن تسمح لي بممارسة الجنس معها و لم تكن تحمل لي أي عاطفة أو إحساس، ويبدو أنها لم تكن تشعر بالشهوة الجنسية على الإطلاق. كل ما كانت تستطيع القيام به هو البحث عن أخطائي. لم يكن هناك ما أستطيع القيام به لإرضائها. لقد كنت تعيساً للغاية ووحيداً وكنت أجد سعادتي في تناول المشروب في الليل، وراحت تنتقدني بسبب ذلك ونشرت بين جميع أصدقائها مشكلة إدماني الشراب. لقد كرهتها".

ما هي توقعاتي غير المعقولة؟

ما هي توقعاتي المعقولة لما أنا عليه الآن؟

سألته: "هل أنت جاهز للانتقال إلى مرحلة الاندفاع الطبيعي للعواطف؟".

اندفع توم في الكلام معبراً عن عواطفه قائلاً: "لقد كرهتها لأنها أوقعتني في الشرك... أشعر بالغضب لأنني سمحت لها بتدمير حياتي. أشعر بالغضب لأنها آذتني.. أعشر بالغضب لأنها كانت تتحكم بي... أكره أنها لم تكن تحبني... أشعر بالحزن لأن حياتنا معاً لم تكن سعيدة على الإطلاق... أشعر بالحزن لأنني اخترت امرأة غير ناضجة.. أشعر بالحزن لأنني لم أهتم بنفسي أكثر.. أشعر بالحزن لأنني لا أملك خيارات جيدة. أشعر بالخوف لأن تتحول ميشيل إلى امرأة تشبه كارن.. أشعر بالخوف لأن تتخلى عن حبها لي.. أشعر بالخوف من أن توقعني في المكيدة مرة أخرى.. أشعر بالخوف من أن كل امرأة قد أقابلها قد تتحول إلى ساقطة وتجعل حياتي تعيسة.. أشعر بالخوف من فقدان الشخص المناسب لي بسبب خوفي. أشعر بالذنب بسبب رغبتي في الهرب.. أشعر بالذنب لأنني لا أريد أن أتعامل مع هذا الأمر".

ربما احتاج توم إلى بعض التوقعات البسيطة للانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل مثل: "أتوقع أنني سأصاب بالكثير من الأذى بسبب علاقاتي مع الآخرين". وقد تكون الأفكار الإيجابية والقوية هي: "إنه ليس الأذى الأكبر في هذا العالم" وقد يكون الألم الجوهري هو: "سأتأذى" والفوائد المكتسبة هي: "سأشفى".

لقد كانت هذه الدورة مهمة بالنسبة لتوم. والآن يعيش توم في حالة من التوازن العاطفي في معظم الأحيان واستطاع أن يقطع نصف المسافة في تسلقه الشجرة. لقد كانت فاكهته المفضلة هي حصوله على الألفة، واحتاج إلى تطبيق دورة وضع حدود قاسية ليساعد نفسه في المتابعة والتقدم نحو الأمام. لقد طبّق ثلاثة أنواع من التوقعات:

- توقعاته الأساسية في الحياة.

- توقعاته المتعلقة بالحالة.
- توقعاته عن نفسه.

"توم، قمت بعمل رائع بالنسبة إلى الاندفاع الطبيعي للعواطف، وكان هذا أفضل ما قد سمعته منك. ما هي توقعاتك الأساسية الآن عن العلاقات مع الآخرين؟".

أجاب توم: "لا أعرف".

"فقط تظاهر أنك تنظر إلى أعماق الماء وأن بإمكانك أن ترى قاع المحيط. ما الذي ستراه هناك؟".

فكر توم بهدوء للحظة ثم قال: "إن توقعاتي الأساسية هي أن العلاقات تسبب الألم".

"هل هذا معقول؟".

هزّ رأسه موافقاً وقال: "لقد عرفت هذا بخبرتي. انظري إلى تاريخي في الحياة. إن أولادي بخير، وعملي جيد، ولكن علاقاتي هي التي سببت لي معظم البؤس الذي أصابني في حياتي".

"هل أنت مستعد للتفكير بتوقعات أساسية مختلفة عن العلاقات، حتى لو شعرت أنها غير مريحة بالنسبة لك الآن؟".

أجاب توم بهدوء: "يمكن للعلاقات أن تجلب الألم كما يمكنها أن تجلب المتعة أيضاً".

"رائع".

صمت توم قليلاً فقلت: "قد تشعر بنفسك وكأنك محبوس في جحر".

"هذا صحيح تماماً".

"إذاً أنت بحاجة لأن تحفر، وأفضل طريقة للقيام بذلك هو أن تملك توقعات عن الماضي والحاضر والمستقبل. هل تريد أن تجرب ذلك؟".

"حسناً، ولكنني لا أعرف كيف".

"في الماضي، هل كنت تملك مهارات كافية لتشعر بالألفة مع نفسك؟".

هزّ توم رأسه بالنفي.

"إن الإحساس بالتآلف مع النفس هو حجر الأساس للتآلف مع الآخرين. في الماضي عندما كنت أملك القليل من المهارات والقليل من الألفة مع نفسي، كانت توقعاتي المعقولة هي...".

"... سيكون إحساسي بالتآلف مع الآخرين قليلاً وسيكون زواجي غير سعيد".

"عظيم.. والآن وبعد أن حصلت على المزيد من المهارات، وأنا أبدأ الآن بالحصول على المزيد من الألفة مع نفسي، لذا فإن توقعاتي المعقولة هي...".

"... ستكون علاقاتي صعبة".

"وفي المستقبل.. وكلما زاد إحساسي بالألفة مع نفسي فإن توقعاتي المعقولة ستكون...".

".. سأحصل على المزيد من الألفة مع الآخرين وقد تكون علاقاتي حتى.. سعيدة".

ما قام به توم الآن كان عملاً رائعاً لا يمكن نسيانه. كان مستعداً لتجربة الانتقال بين التوقعات الأساسية عن العلاقات وهذا ما أعطاه الإحساس بالأمان أكثر. قام ببناء توقعات عن حالة تطابقت إلى حدٍّ كبير مع الواقع وأعطته أملاً كبيراً.

"عظيم، هل تشعر بتوازن أكثر الآن؟".

"أشعر أنني أفضل حالاً نوعاً ما، ولكنني لست جيداً".

"تذكر إشارة اللانهاية وهي الرمز الدال على مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها".

هزّ رأسه وقال: "يجب أن أواصل تطبيق الدورات حتى أنتقل بنفسي إلى ما فوق الحد الفاصل".

"صحيح. لقد عبرت عن توقعاتك الأساسية الخاصة بعلاقاتك مع الآخرين، ثم توقعاتك عن الماضي والحاضر والمستقبل".

"أجل".

"ستشعر أنك أفضل حالاً الآن، وذلك لأن التوقعات الأخيرة التي فكرت بها هي ما تتوقعه من نفسك".

"أجل.. لقد قمت بذلك".

"جرب هذا: أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لـ....".

قال توم: "أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لاستخدام المهارات للحصول على المزيد من الألفة مع نفسي بحيث مع مرور الوقت أستطيع أن أشعر بالمزيد من الألفة مع الآخرين".

نظر توم إلي وقال: "لقد شعرت بالتحول. هذا مذهل. واو... أشعر أنني أفضل حالاً".

"ممتاز".

السؤال الثاني: هل أفكاري قوية وإيجابية؟

لقد قام توم ببناء توقعات معقولة لنفسه، ولكن ما هو مصير هذه التوقعات؟ إن لم يقم توم بتثبيت هذه التوقعات في أعماقه بتطبيق بقية الدورة، فستكون هناك فرص كبيرة بأن لا يستطيع مواصلة تقدمه.

وهنا يأتي دور الأفكار القوية والإيجابية. إننا جميعاً نعرف قيمة الأفكار الإيجابية، ولكن وبخبرتي في هذا الأمر أستطيع القول إنه ليس هناك من مكان لقوة الأفكار أكثر من وضع الحدود، فهي تزودنا فقط بالشجاعة التي نحتاج إليها لإظهار التوقعات المعقولة. علاوةً على ذلك، فإن الأفكار القوية والإيجابية تطرد الأفكار الضعيفة والسلبية. إن الأفكار الضعيفة والسلبية الموجودة غالباً في لا وعينا قد أصبحت ثابتة فإننا بذلك سنفقد توقعاتنا وسيفشل تطبيقنا للدورة بكاملها، حيث إننا لن نستطيع متابعة الاندفاع ولن نستطيع إنشاء القوة والأمان في حياتنا.

عندما أنهى توم حديثه عن توقعاته المعقولة، بدا وجهه صافياً وقويًّا. وبعد لحظة وبسرعة اكفهر وجهه.

أمثلة عن الأفكار القوية والإيجابية:

لن تكون دائماً بمثل هذا القدر من الصعوبة.

لدي الكثير من الخيارات.

يمكنني القيام بذلك.

أنا لست وحيداً.

يمكن للأشياء الجيدة أن تحدث.

إن مشاعري أمر مهم جداً.

أنا شخص قوي.

لست مضطراً لأن أكون شخصاً مثالياً لكي أحظى بإعجاب الآخرين.

"توم ما الذي حدث للتوّ؟ بماذا تفكّر؟".

"لا أعرف بماذا أفكر". صمت قليلاً وبدا وجهه شاحباً، ثم قال: "أفكر بأنني لا أستطيع القيام بذلك أبداً. سوف أفشل".

ساد صمت.

قال توم ثانية: "إنه ضرب من الهراء أن أحدث نفسي بهذا الشكل".

سألته: "توم، هل يمكنك تحويل هذه المشاعر إلى شيء إيجابي وقوي باستخدام كلمات تحتاج إلى سماعها غالباً لتتابع استخدامك للمهارات ولبناء الألفة مع نفسك بحيث تتمكن من الحصول على المزيد من الألفة مع الآخرين؟".

"حسناً، يمكنني القيام بذلك، ولا أريد أن أفشل، ولكن هذا لا يبدو صادقاً".

"أنشئ حالة إيجابية وقوية وصادقة".

"يمكنني القيام بذلك، سأبذل قصارى جهدي، إذ لست الشخص الوحيد الذي يعاني من مشاكل في علاقاته مع الآخرين".

استطاع توم أن يعود بنفسه إلى الطريق الصحيح أثناء انتقاله عبر دورة وضع الحدود.

السؤال الثالث: ما هو الألم الجوهري؟ وما هي الفوائد المكتسبة؟

إن كل ما يحتاج إليه توم هو إنهاء تطبيق دورة وضع الحدود وذلك بمواجهة الألم الجوهري والإحساس بالفوائد المكتسبة، وهذا هو الجزء الأقوى والأهم في هذه الدورة، والنقطة التي يمكنها أن تنقله إلى ما فوق الحد الفاصل. وهذه الأسئلة هي:

ما هو الألم الجوهري؟ ما هي السلبيات والمخاطر والواقع الذي سأواجهه للمضي قدماً في تطبيق هذا المنهج؟

ما هي الفوائد المكتسبة؟ ما هي المكافأة، وما هو الدرس المكتسَب بالتعلم والفائدة التي سأحصل عليها أثناء متابعتي هذا المنهج؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة تتطلب منا أن نفكر ونشعر في آنٍ معاً. يجب أن يتم التفكير أولاً في النتائج المنطقية لهذا المنهج، ومن ثم الإحساس بالمشاعر المتعلقة به.

"توم، ما هو الألم الجوهري الذي تشعر به عند استخدامك لهذه المهارات لبناء إحساسك بالألفة مع نفسك وبذلك تتمكن من الإحساس بالألفة مع الآخرين؟".

"أنه يتطلب العمل بجهد".

جلس توم يفكر ويسمح لمشاعره بالصعود والظهور ثم بالتلاشي. بدا وجهه مسترخياً ثم بدا نشيطاً وحيوياً. إن هذا الرجل الذي قابلته في البداية والذي كان متوتراً ومتحفزاً أصبح الآن مسترخياً وسعيداً".

"ما هي الفوائد المكتسبة يا توم؟".

"الفوائد المكتسبة هي أنني سأحصل على الألفة التي أحتاج إليها".

"هل أنت متأكد؟".

"أجل".

"هل من ضمانات كهذه في الحياة؟".

فكر توم ثم أجاب: "الفوائد المكتسبة هي أنني سأحصل على الألفة مع نفسي وقد أحصل على الألفة مع الآخرين. لا تبدو تلك صفقة جيدة".

"هل هذه توقعات معقولة؟".

"أجل".

"لتصبح فوق الحد الفاصل، اشرح الألم الجوهري الآخر الذي قد تواجهه؟".

"هو أنني لست مسيطراً تماماً".

"عظيم".

"والفائدة المكتسبة هي أنني سأستخدم قدرتي على التحكم التي أملكها".

"كان هذا رائعاً. دعنا الآن نتحقق من ألم جوهري آخر".

فكر للحظة ثم قال: "إن الألم الجوهري الآخر هو أنني لا أستطيع الحصول على علاقات حب الآن".

"دعنا نغوص في أعماق ذلك لنعثر على الألم الجوهري الموجود في الأعماق، وحقيقة الإنسان التي قد تجدها في نفسك والتي لم تقبلها بعد".

"الألم الجوهري هو أنني لا أستطيع الحصول على ما أريد عندما أريده".

ضحك توم وهو يقهقه وقال: "سوف يضحك شركائي إذا سمعوا هذا، وذلك لأنهم يخبرونني طوال الوقت أنني أرغب بتحقيق ما أريده عندما أريد ذلك".

والآن بدأ توم بإمتاع نفسه، وكان قد استطاع الانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل.

"والآن وبعد أن أصبحت فوق الحد الفاصل، ما الذي تحتاج إليه؟".

أجاب توم: "أحتاج إلى التوقف عن كوني أنانيًّا جداً. كما أحتاج إلى تطبيق مجموعة أخرى من هذه المهارات. أحتاج للمزيد من الألفة مع نفسي وبذلك أتمكن من الحصول على المزيد من الألفة مع الآخرين. أريد أن أتوقف عن مواعدة ميشيل لبعض الوقت والتركيز على نفسي قليلاً".

"والدعم الذي تحتاج إليه من خلال عبارة هل تسمح...".

"أريد من أعضاء المجموعة تطبيق الدورات معي، الكثير من الدورات".

كنت متأثرة جداً بعمل توم: "قمت بعمل لا يصدق، توم. والآن كيف تشعر؟".

ابتسم توم بسعادة وفخر وقال: "جيد. في الحقيقة، ينتابني إحساس رائع".

لقد أدت تلك الدورات لإحداث تغير ملحوظ في توازن توم العاطفي، ولكن الأهم من ذلك كله أنه منذ أن بدأ بتطبيق الدورات بشكل أعمق بدأ بتعديل حياته الداخلية المتعلقة بالرومانسية. ففي كل مرة قام فيها بتطبيق الدورات بهذا العمق كان ينتقل قليلاً نحو مستوى أعلى من النضج الإنساني الذي سيمكنه من تجاوز الألم في حياته وفتح ذراعيه للطيبة التي ستساعده في أمور حياته.

فصل الألم الجوهري عن انتقاص الذات

يتخذ الناس عموماً قراراتهم بالتفكير بالخيارات، حيث يدورون الأفكار في رؤوسهم، ويحللون مشاكلهم ويحسبون الفوائد ويخططون لمشاريعهم. المشكلة تكمن في أن كل هذه الأفكار تؤدي نموذجيًّا إلى قرارات وسطية.

إن اتخاذ القرارات الجيدة والصحيحة يشبه محاولة انتعال الأحذية إلى حين الحصول على الزوج المريح والمناسب منها. قد تتحقق من قياس الحذاء، ولكن يجب أن تجربه أيضاً لتشعر بكونه مريحاً لك أم لا. إن الذاكرة الضمنية الموجودة في دماغ الإنسان وكذلك البديهة هي عبارة عن نتائج ملايين التجارب اللاواعية المتصلة بعناية بمركز الإحساس في الدماغ لتزودك بالمعلومات الوافرة. ولكن وللوصول إلى البديهة يجب أن نشعر أولاً.

انضمت إميلي إلى مجموعتنا وهي تعاني من ألم في معدتها. كانت تشعر بالألم طوال الأسبوع لأنها لم تستطع أن تقرر ما ستفعله بشأن أنجيلا ابنتها الكبرى المراهقة التي بدأت تصرخ في وجه والدتها تعبيراً عن التمرد والعصيان. لقد تحولت هذه الطفلة الناعمة إلى مراهقة مستبدة، حيث كانت تركز على نفسها وعلى أصدقائها تماماً. وبدل أن تفكر وتتأمل مع والدتها كانت تسخر منها وتصرخ في وجهها وتتمرد عليها، وهذا ما كان يجعل إميلي تشعر بالاضطراب في معظم الأحيان.

عندما أخبرت إميلي أعضاء المجموعة بهذه القصة، استطاعت أن تطبّق عملية الاندفاع الطبيعي للعواطف بطريقة ممتازة وهي تشعر بغضب شديد ومشاعر قوية

من الحزن والخوف والإحساس بالذنب لسماحها لابنتها بالتعامل معها بعدم احترام وعجزها عن الوقوف في وجه غضب أنجيلا. طبقت دورة وضع الحدود لتتخذ قرارها بشأن ما ستفعله.

"ليس لدي أدنى فكرة عن ماهية التوقعات المعقولة، فعندما يتعلق الأمر بأنجيلا أشعر وكأن دماغي قد أصبح فارغاً، ولست أعلم السبب في ذلك".

اقترحت عليها قائلة: "ماذا لو حاولت معرفة التوقعات بنفس الطريقة التي تختارين فيها أحذيتك؟ يمكنك اقتراح أحد التوقعات، ثم التحقق من الألم الجوهري والفوائد المكتسبة، ومن ثم يمكنك انتظار ظهور مشاعرك".

"حسناً، إذا نظرت إلى سلوكي فسأقول أن توقعي الحالي هو أنه عندما تصرخ أنجيلا في وجهي فأنا أتوقع من نفسي أن أصرخ في وجهها بدوري أيضاً".

"إذا تابعت بهذه الطريقة فما هو الألم الجوهري بالنسبة لك؟".

"صراع مستمر".

"تحققي من مشاعرك الناتجة عن هذه الحالة، ولاحظي هل يشبه هذا الإحساس الألم الجوهري، الألم الذي لا يمكنك تجنبه كإحساسك بالإهمال أو الشتم؟".

"الشتم والإهمال. شتمها لي وإهمالها لرغباتي الخاصة".

"وما هي الفوائد المكتسبة؟".

"إن الفائدة هنا هي أنه بإمكاني القيام بكل ما أرغب القيام به. حيث يمكنني أن أزعجها أيضاً وأشتمها بعد أن أفقد توازني. في الحقيقة يبدو الأمر جيداً فقط من حيث إمكانية قمعها ولكنه ليس كافياً للتعويض عن النتائج السلبية".

"لنحاول معرفة توقع آخر. ولكن أولاً، قد نتمكن من معرفة توقعاتنا الأساسية قبل التواصل مع الآخرين، ومعرفة الحدود الأساسية التي تضعينها لنفسك".

لم تجب إميلي ثم قالت: "لست أملك أياً منها. إذ لا شيء في عقلي الآن".

"ثم يمكنك أن تعكسي ذلك على طريقة تصرفك، وقد يعطي هذا إشارة ما أو فكرة معينة".

"حسناً، اعتماداً على الطريقة التي أتصرف بها، فأنا سلبية في الأوقات التي أرغب فيها أن أكون كذلك، وهذه هي حالتي في معظم الأحيان، ثم وعندما لا أستطيع الاستمرار في مثل هذه الحالة أتحول لأصبح عدوانية".

"هل لديك أية حدود لتصرفاتك مع الآخرين؟".

"حسناً، أنا لا أزعج الآخرين أو أنتقدهم أو حتى أسمح لنفسي باستخدام أسمائهم مجردة، إلا أنني أشتمهم، ولكنني أريد وضع حدود للصراخ والزعيق المتبادل".

"ما هي توقعاتك الأساسية لنفسك؟".

"عندما تبدأ أنجيلا بالصراخ في وجهي، أتوقع من نفسي أن أنفصل عن الحالة وأن لا أتعامل معها إلا أن نعود كلتانا إلى حالة التوازن مجدداً".

"ما هو الألم الجوهري؟".

"هو أنني يجب أن أتحكم بنفسي. قد تكون مؤذية. وقد تكون أنجيلا شديدة الاهتياج بسببي".

"هل يشبه هذا الإحساس الألم الجوهري أو الإحساس بالشتم والإهمال؟".

فكرت إميلي ثم قالت: "فقط الألم الجوهري، إنه ليس بالإحساس الممتع ولكنه لا يشبه الإحساس بالشتم والإهمال".

"وما هي الفوائد المكتسبة؟".

"هي التخلص من الصراخ والزعيق مع أنجيلا، والإحساس بالفخر لذلك. قد أشعر بالمزيد من التوازن، والقليل من الأذى بيننا بسبب ذلك. تلك هي أهم الفوائد المكتسبة".

تتضمن حياة البالغين اتخاذ القرارات عندما لا يكون هناك من خيارات جيدة، وإننا مستعدون لقبول خسائرنا ومتغيراتنا وكل ما هو غير مريح بالنسبة لنا في مقابل الحصول على الفوائد المكتسبة. إن أدوات وضع الحدود هذه، وخاصة عندما نكشف حياتنا ومشاعرنا الداخلية أولاً باستخدام الاندفاع الطبيعي للعواطف، قد تكون مفيدة لنا كثيراً في اتخاذ قراراتنا والتي من شأنها أن تخفف من وطأة الألم علينا، وخاصة في الأوضاع الأكثر تحدياً وحساسيةً.

قبول حقيقة الحياة

إن الفائدة الأخيرة من استخدام دورة وضع الحدود هي أنها بإمكانها على المدى الطويل أن تجعلنا ننضج ونفكر مثل أولئك الذين ينظرون إلى العالم ويرونه على حقيقته ويقبلون حقائق الطبيعة البشرية. وهذا يحدث فقط عند تطبيق دورة وضع الحدود بشكل جيد الأمر الذي يؤدي إلى نتائج فعالة.

أرجو أن تأخذ بعين الاعتبار فكرة أن معظم الألم غير الضروري الذي نسببه لأنفسنا في الحياة يأتي من عدم قبولنا لحقيقة النفس البشرية وحقيقة حياتنا. إن استطعنا قبول تلك الحقائق فبإمكاننا عيش أيام وعقود دون أن نشعر كثيراً بالألم غير الضروري.

وكلما كانت استجابتنا للبيئة المحيطة بنا في صغرنا سريعة، كلما وجد الألم الجوهري والفوائد المكتسبة للنفس البشرية طريقهما إلى اللاوعي الخاص بنا. إذ تعبر استجابتنا عن حقيقتنا وتجعلنا نرى العالم بوضوح أكبر أيضاً. وبكلمات أخرى يمكننا أن نقول أننا يمكن أن نتعلم قبول النفس البشرية الجيدة والسيئة. على كل حال، إذا كان والداك لا يرانك على حقيقتك ولا ينظران إلى العالم بطريقة متوازنة، فإن هناك فرصاً كبيرة لفقدان قبولنا لدروس الحياة هذه، وقد نتابع حياتنا ونحن نضرب رؤوسنا بالجدار. سنشعر بالارتباك والاضطراب واليأس بسبب قدرة الآخرين على علاج أمورهم وحل مشاكلهم وفشلنا في القيام بذلك. وقد يعود السبب في ذلك إلى ضعف الشبكة العصبية في مركز الإحساس في دماغنا والتي تُحبِّذ حياة التوازن بدون أن تثير تلك الشبكات العصبية المشاعر دائماً، وكلما احتجنا إليها لتكون هناك، فإننا لن نقبل وندرك بديهيًّا حقائق النفس البشرية والحياة.

وخلال النصف الثاني فقط من عملية التسلق لبلوغ أعلى الشجرة يصبح معظم الأشخاص أكثر حميمية مع أنفسهم وذلك بسبب تطبيق العديد من الدورات والعودة إلى أصولهم وأعماق أنفسهم. إنهم يدركون الآن توقعاهم الأساسية عن الحياة التي قد تكون غير معقولة. إنهم أصبحوا يدركون حقائق الحالة الإنسانية التي لم يتعلموا مواجهتها، كما سيكتشفون فوائد لم يتعلموا الإحساس بها.

وبطريقة أخرى ستصبح توقعاتهم المعقولة الجديدة جـــزءاً منـــهم باســـتمرار التطبيق لها واحدة بعد الأخرى حتى تصبح جزءاً من عظامهم. إن الطريقـــة الـــتي يصبح فيها الألم الجوهري وفوائد الحياة المكتسبة جزءاً من حياتهم هـــي بـــالتطبيق المتكرر والخبرة للمهارات الواحدة بعد الأخرى أيضاً.

والآن وبعد أن عرفت كل شيء عن هذا المنهج وكيفية عملـــه، ومـــا همـــا الخطوتان البسيطتان اللتان يمكنك القيام بهما، أعتقد أنه قد حان الوقت للســـير، أو يمكنك البدء بالتسلق والصعود إلى أعلى الشجرة إن كنت تفضل ذلك.

الباب الرابع

الصعود نحو الأعلى

12

تربية صوت النفس الداخلي

في إحدى أمسيات شهر كانون الثاني (يناير) منذ سنوات مضت، كنت أجلس في أحد الأسواق التجارية الكبيرة في إحدى ضواحي دالاس لأوقع أحد كتبي التي صدرت مؤخراً. وللأسف هبّت عاصفة قوية جداً فجأة، فأصبح المحل التجاري بما فيه المكتبة خاوياً تماماً. عائلة واحدة فقط عادت بعد سيل المطر المفاجئ هذا لتجلس على كراسي الصف الأمامي، أما بقية الكراسي فكانت خالية. كان الزوج رجلاً ضخماً للغاية يرتدي بنطالاً من الجينز معلقاً بحمالات مما يوضح لي أنه قد كسب وفقد مئات الباوندات (الكيلوغرامات) وأنه قد حاول القيام بكل شيء لفقدان وزنه بما في ذلك الحمية والجراحة. ولكنه لم يجد حلاً. وبينما كان يتكلم تململ طفلاه البالغان من العمر عامين وأربعة أعوام في مقعديهما ثم وجدا طريقهما إلى أحد رفوف الكتب: بدأ الطفلان بسحب الكتب من على الرف الواحد تلو الآخر وهما يضحكان بسرور.

أما زوجته التي كانت امرأة ضئيلة الحجم ذات يدين وقدمين صغيرتين، وذات قصة شعر أحمر برتقالي قصيرة فقد نهضت من على الكرسي لتعيد وضع الكتب في أماكنها وتحوّل اهتمام الأطفال بها، حيث راحا يتشقلبان على السجادة ويتعانقان بحركات بهلوانية.

وفيما هي تعيد الكتب إلى أماكنها التفتت إلي الزوجة وقالت: "أنا أؤمن أن الحل يكمن في مجموعة من الأسئلة، ولكن من الذي سيجيب عنها؟".

أصبت بالذهول من سؤالها، إذ لم أعرف كيف سأرد عليها دون أن أربكها، لذا قلت بشكل مطلق: "حسناً، أنت".

وبالعودة للتفكير فيما حدث اكتشف أنني أنا من يجب أن يشعر بالارتباك،

فردي على سؤالها لم يكن دقيقاً بالشكل الكافي. عندما بدأنا باستخدام منهج البحث عن الحل، لم يتمكن معظمنا من الإجابة عن الأسئلة بأنفسنا. وغالباً لم نكن نملك صوتاً داخلياً سريع التعبير عن أنفسنا وإنما كنا نجيب بطريقة تتضمن صوت أهلنا.

للأسف، إن طرح أسئلة الدورات دون تربية صوت أنفسنا الداخلي أولاً لن يكون مفيداً وفعالاً على الإطلاق. فالأمر يشبه الحالة التي يشعر بها الأطفال بحب والديهم أو رفضهم لهم من خلال نبرة الصوت وليس من فهمهم للكلمة ذاتها، فإذا طرحنا على أنفسنا أسئلة بصوت أجش وقاسٍ فسينتابنا إحساس بالتجاهل وعدم الحب. إن فعالية تلك الدورات تكمن في نبرة الصوت الحنونة التي نستخدمها لتغذية روحنا بالقوة التي نحتاج إليها. لذا، فإن الوصول إلى الحل المناسب يتطلب منا أن نأخذ عصا القيادة من والدينا لنزرع ونربي صوت أنفسنا الداخلي.

لم تلجأ إميلي ولا حتى توم أو درو لتطبيق تربية صوت النفس الداخلي عندما بدأوا برحلتهم للبحث عن الحل، فقد قام كل منهم ببناء الإحساس بالحب والترابط الصادق مع أنفسهم بالطريقة التي لا بد لنا أن نتعلمها جميعاً وهي البناء حجراً بعد الآخر. والقصة التي أرغب أن أشارككم بها الآن ليست أياً من قصصهم، ولكنها قصة شارون، وهي المرأة التي علمتني للمرة الأولى أهمية تربية صوت النفس الداخلي.

مهارة "التحقق"

كانت شارون كاتبة ناجحة للقصص الواقعية في بداية الأربعينيات من العمر وذات شعر كستنائي وعينين بنيتين كبيرتين حزينتين ولكن ساحرتين. كانت تتمتع بصوت عالٍ حسن وكأنها قد حصلت على دروس من أساتذة مختصين في مدرسة خاصة بالإناث، كما كانت تتمتع بخدود بارزة ونهدين كبيرين الأمر الذي ربما كان يضعها في موقع الحسد من قبل معظم زميلاتها في المدرسة الثانوية. أخبرتني شارون أنها كانت تتمتع بسحر كبيرٍ على الرجال

وهي في العشرينيات والثلاثينيات من عمرها وقد استطاعت أن تكون على موعد للقاء مع العديد من الشخصيات المشهورة خلال تلك السنوات. وكانت قد أصبحت معتادة، دون الحاجة منها لبذل أي جهود خاصة، لتكون محط إعجاب ورغبة جميع الرجال.

كانت شارون تستسيغ اهتمام الرجال بها بشكل خاص وذلك لأن والدها كان يرفضها بقوة عندما كانت طفلة صغيرة. والغريب في الأمر أنها كانت تشعر بأنها أقرب إليه من أي شخص آخر، وكانت تشبهه في شكل وجهها وبنيتها وحتى مزاجها كثيراً. ولكن صدى انتقاده اللاذع لها ورفضه القاسي لها لا زال يرن في أذنيها. لذا تعلمت وهي في عمر مبكر جداً أن مشاعرها لم تكن بأمان وأن الخدر العاطفي وفقد الإحساس كان هو الملاذ بالنسبة لها.

وقد شكل بلوغها الأربعين من العمر صدمة كبيرة بالنسبة لها، حيث راحت علاقاتها تفشل الواحدة بعد الأخرى، وبدأ جمالها بالتلاشي. وقد أصبح الأمر أسوأ بعد أن بدأت تشعر ببعض الأعراض والآلام في ظهرها وفكها وبالحساسية للمركبات الكيميائية وببعض الخلل الهرموني الذي جعلها تكسب بعض الوزن الأمر الذي جعلها تشعر بالانتفاخ وبالكآبة دوماً، وبذلك اضطرت لأن تقضي معظم وقتها وتنفق كل مالها في تجربة كل أنواع العلاجات البديلة علّها تستعيد صحتها.

كانت شارون يقظة ومنتبهة تماماً أثناء حضورها للجلسات واللقاءات التي تعقدها المجموعة. وعندما طبّقت الدورات، كانت ماهرة في الانتقال بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل. ولكن وحتى بعد أن قضت بعض الوقت في تطبيق هذا المنهج، لم يبدُ أنها كانت تتقدم فيه. كانت لا تزال محبطة، وكانت صحتها لا تزال متأخرة، وتبدو وكأنها أكثر عزلة وعدائية من ذي قبل. سألتها عن هذه الحالة أثناء إحدى الجلسات فقلت لها:

"شارون، أنا قلقة. أنت تطبقين المهارات بشكل جيد جداً ضمن المجموعة، ولكن...".

"أعلم أنني فشلت، وكنت متخوفة من أنك ستطردينني خارج المجموعة".

شعرت بالغضب منها فقلت: "شارون، أنت لم تخفقي ولكنني أشعر بـــالقلق فقط".

"هناك شيء أرغب بالاعتراف لك به. عندما أكون في المترل أو في العمل... لا أستخدم المهارات. أكون في حالة من الخدر واللامبـــالاة، ولا أزعـــج نفســـي بالبحث للوصول إلى الداخل".

"لا تستخدمين المهارات؟".

"لا" أجابت بصوت عالٍ ومتحفظ نوعاً ما.

انتابتني حالة من الصمت، وكذلك أفراد المجموعة.

شرحت شارون قائلة: "لا أحب الدخول إلى أعماقي. يبدو أنني لا أســـتطيع أن أجبر نفسي على القيام بذلك".

"ولكن..يا شارون.. إن التوجه إلى داخلنا قـــد يكـــون عمـــلاً مفيـــداً في تربية أنفسنا وحمـــل الراحـــة لهـــا، كـــالنوم في مغطـــس ملـــيء بالمـــاء الدافئ".

"هل تمزحين؟. لا أستطيع أن أسمع أي صوت في داخلي، فحيـــاتي الداخليـــة تشبه الاستحمام بالماء البارد. عندما كنت تدربينني كنت أستخدم صوتك. وعندما كنت أطبق مهارة التواصل الجماعي مع الآخرين عبر الهاتف كنت أستمع إلـــيهم وهم يطبقون الدورات وأفعل ذلك مع أناس أشعر بالأمان معهم فاستخدم صوقم. ولكنني لم أستخدم صوتي الخاص على الإطلاق".

"عندما تتجهين إلى أعماقك بنفسك، صوت من تسمعين؟".

فكرت لحظة ثم قالت: "إنه صوت ضعيف لوالدي".

تنهدنا كلانا.

"حسناً، هذا عادي. برأيك صوت من سنسمع في أعماقك فيما لو حـــدث ذلك بالصدفة؟".

"والدي".

"أجل، والدك".

ساد الصمت ثانيةً، وتململ العديد من أعضاء المجموعة في مقاعدهم التي راحت تصدر أزيزاً عالياً.

"شارون، إن تربية وتعزيز صوت النفس الداخلي ليس أمراً وراثياً، ولكن يمكن تعلمه. يمكنك أن تتعلمي ذلك".

"كيف؟ فأنا لست حالة سهلة. حياتي الداخلية باردة وقاسية، كما أنني خائفة من أن يوصلني هذا الأمر إلى القبر".

"أنا أفهم تخوفك، ولكن إن سمحت لنفسك بالترول إلى ما تحت الحد الفاصل وشعرت باليأس والإشفاق على نفسك، فإنك على الأرجح ستذهبين إلى القبر. يجب أن تزرعي هذا الصوت في داخلك وتنميه فلا يمكن لأحد سواك القيام بذلك".

تنهدت شارون وقالت: "حسناً، أخبريني ما الذي يجب أن أفعله. أنا متأكدة أنك محقة. سأحاول القيام بذلك لأسبوعين فقط، وهذا كل ما في الأمر".

"جيد. الفكرة هي أن تجبري نفسك على الدخول إلى الأعماق، ومن ثم يمكنك إحداث إحساس بالألفة والتواصل مع نفسك. وعندما تفعلين ذلك، يمكنك الإحساس بجسدك وهو يتحول، إنه إحساس دافئ بالقوة الكامنة فيه، والأمر يشبه عملية الاسترخاء أو إحساسك عندما تعودين أخيراً إلى مترلك".

"لا أعرف كيف أقوم بمثل هذا التحول" قالت شارون وقد ظهرت نبرة غضب في صوتها.

"يمكنك استحضار صوت التربية الداخلي وسؤال نفسك أسئلة عن تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها. ما الذي تحتاجين إليه للوصول إلى أعماقك؟".

"لست أدري. لا يوجد لدي أدنى فكرة".

"هل ترغبين باقتراح من المجموعة، أو بأمثلة عن الأفكار التي نجحوا في تطبيقها والتي كانت مفيدة لهم؟".

مهارة التسجيل

- ضبط المنبه ليذكرك كل ساعة.
- وضع ملاحظات في جميع أنحاء المنزل.
- ضبط الكمبيوتر ليذكرك كل ساعة.
- الوصول إلى أعماقك عندما تأخذين راحة قصيرة في الحمام.
- المراجعة (التحقق) عندما تستيقظ وعندما تذهب إلى النوم.
- المراجعة قبل وبعد الأكل.
- المراجعة عند التمرين.
- الوصول إلى أعماقك عندما تتحمّم.
- القيام بكل ما تنجح في تطبيقه!

"سوف أحب ذلك" أجابت وقد تلاشت نبرة الغضب من صوتها.

قال فنان شاب كان قد تخرّج للتو من المدرسة: "لقد وضعت لوحات في جميع أنحاء المترل مكتوب عليها ملاحظات مثل "تحقق" و"كيف تشعر؟" و"توجه نحو أعماقك أيها الغبي"، وهي مفيدة لبعض الوقت، ثم توقفت عن قراءتها فنقلتها إلى موضع آخر".

قالت امرأة في الثلاثينيات من عمرها وهي أم لطفلتين تبلغان من العمر سبعة وتسعة أعوام: "لقد استخدمت ساعة تطلق جرس المنبه كل ساعة، وعندما أنسى يقول لي الأولاد "ماما لقد حان موعد التحقق". إن لهذه العملية فائدة مضاعفة وذلك لأنها تعلم الأولاد الآن عملية التحقق من ذاتهم أيضاً".

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك استخدامها للوصول إلى أعماق نفسك. لا يهم الطريقة التي تستخدمها، المهم أنك تستخدم طريقة ما أكثر من مرة في اليوم للوصول إلى أعماقك. قد تلاحظ أولاً أنك كنت تنوي القيام بكل شيء للوصول إلى ذلك ولكن الأيام تمر يوماً بعد الآخر وأنت لا تفعل شيئاً. والآن فستصبح عملية تربية صوت النفس الداخلي عملية طبيعية، ويمكنك حالياً استخدام طرق بديلة لتشجع نفسك ولتبلغ أعمق أعماقك بطريقة فعالة جداً.

تربية صوت النفس الداخلي

غادرت شارون الاجتماع وهي تخطط لتطبيق عملية التحقق مع ذاتها باستخدام ساعة المنبه. كانت تنوي أن تخصص وقتاً للمحاولة في الوصول إلى أعماقها وتطبيق الدورات. ولكن وخلال حضورها الاجتماع في الأسبوع التالي، قالت إنها لم تحرز تقدماً كبيراً. كانت تحاول في كل أسبوع تطبيق استراتيجية أخرى ولكنها كانت تحرز القليل من النجاح فقط.

أخيراً، حضرت شارون إلى أحد الاجتماعات وهي تشعر بالغضب وقالت وهي تكاد تبكي:

"لا أستطيع النجاح في ذلك، أنا محبطة للغاية لأنني أجد مقاومة كبيرة في الوصول إلى أعماقي. أنا أعلم أنني لن أتمكن من القيام بذلك. أنا إنسانة عاجزة وأعتقد أنني سأموت قبل أن أتمكن من العثور على الحل المناسب لمشاكلي. إن كل الحاضرين هنا استطاعوا القيام بذلك ما عداي، ولكن ما الخطأ الذي أرتكبه؟".

"شارون، أشعر بالحزن بسبب قسوتك الشديدة على نفسك".

لم تجب شارون. كانت تجلس في نهاية الأريكة في غرفة المعيشة (الجلوس) في منزلي، وكان يقبع إلى جوارها على الأرض كلبة بيضاء صغيرة كثيفة الشعر خاصة بجيرانها والمسماة بينكي. كانت الكلبة مريضة، ونظراً لسفر جيرانها، اضطرت شارون لاصطحابها معها كي لا تتركها في المنزل بمفردها. لم يكن أحد من أفراد المجموعة يعاني من الحساسية ضد الكلاب، لذا لم يكن هناك أي مانع من بقائها في الغرفة، فجلست ترتاح على البطانية الصوفية الناعمة التي أحضرتها شارون خصيصاً لها.

جلست شارون على الأرض بالقرب من الكلبة بينكي وراحت تدللها وتداعب رأسها وتفرك لها أذنيها. رفعت الكلبة بينكي نظرها إلى شارون بإعجاب التي قالت لها بصوت ناعم: "حسناً حبيبتي، ستكونين أفضل حالاً عما قريب".

أصابتني الدهشة، إذا استطاعت شارون أن تقدم كل هذا الحنان إلى الكلبة في حين أنها لم تستطع أن تمنح نفسها إلا القسوة، فقلت لها:

"شارون، أتساءل كيف يمكن أن تصبح الأمور فيما لو استخدمت نفس نبرة الصوت تلك مع نفسك".

بدت شارون مصدومة ثم قالت: "هل تعني أن التوجه إلى العمق والإحساس بالحب الذي أشعر به الآن تجاه بينكي، ومن ثم التواصل مع نفسي وتطبيق الدورة؟".

"تماماً".

فكرت شارون للحظة ثم قالت: "أعتقد أن بإمكاني القيام بذلك".

عندما انضمت شارون إلى المجموعة في الأسبوع التالي، بدت شخصاً مختلفاً تماماً عما كانت عليه. لقد كانت تشبه إلى حدٍّ ما الأشخاص العاديين الذين يتمكنون من الوصول إلى الحل المناسب لمشاكلهم، حيث يتصل مركز الإحساس في الدماغ بعضلات الوجه بحيث يمكنك أن تلاحظ الاختلاف الذي طرأ على هذا الشخص قبل أن يخبرك عنه. لاحظ العديد من أفراد المجموعة التغيرات التي طرأت عليها حيث بدت نشيطة ومتوردة وقد علّقوا على ذلك. وبعد أن بدأنا النقاش مباشرةً راحت شارون تحكي قصتها.

"لست أدري ما الذي يجري، إذ لم أواجه أية مشاكل في تطبيق الدورات. أنا أحب فكرة الوصول إلى أعماقي الآن، وكلما استطعت أن أسترجع نبرة صوتي التي أستعملها مع الكلبة بينكي وأستخدمها مع نفسي أجد نفسي بعيدة عن حالة الضياع والهجر تماماً. إنه أمرٌ رائع".

"ما الذي حدث لصوت والدك؟" سألتها.

ابتسمت وقالت: "حسناً، في الحقيقة لم أكن أسمعه. أعتقد أنني تمكنت من طرده باستخدام صوت يحمل الكثير من الحب".

كانت تلك حالة شارون التي استطاعت من خلالها تربية صوت نفسها الداخلي. ولكن شارون لا تزال بحاجة للتخلص من الكثير من الرواسب العاطفية والتوجه بشكل أعمق في داخلها باستخدام المهارات، ولكن من الواضح الآن أنها ستتمكن من العثور على الحل المناسب لمشاكلها. سوف تفقد أحياناً صوتها الحنون الذي استعملته مع الكلبة بينكي وسيعود صوت والدها القاسي أحياناً ولكنه سيتلاشى رويداً رويداً. وعاجلاً أم آجلاً سيتلاشى صوتها الحنون هذا أيضاً ولكنها ستستمر بسماع صوتٍ داخليٌ ولكن هذا الصوت سيكون صوت نفسها هذه المرة.

كيفية إنشاء صوت تربية النفس الداخلي

- التحدث إلى نفسك بصوتٍ لا يخلو من الدلال.
- استخدام صوت شخص ما تعرفه بحيث لا يخلو من القوة والثقة.
- محاولة استخدام صوت شخص مشهور لا يخلو من الدفء.
- التعمد في التوجه نحو أعماق نفسك إلى أن تتمكن من التواصل مع نفسك.
- راقب التحولات التي تطرأ على جسدك بسبب استجابته للاسترخاء.
- استحضر صوت نفسك الداخلي القوي وابدأ بطرح أسئلة الدورات على نفسك.

لقد نبهتني تجربة شارون إلى تضمين عملية التوجه إلى أعماق الذات واستحضار صوت تربية النفس الداخلي إلى القواعد الأساسية الخاصة بهذا المنهج. إن هذه العملية أساسية ضمن هذا المنهج وهي مهمة أيضاً في حال كان الشخص المستخدم لها ذكياً جداً ومن الأشخاص الذين يعتمدون أسلوب التحليل في حياتهم. إن كنت كذلك فقد تضطر إلى التحليل كثيراً قبل الإجابة بدقة على التساؤلات التي تطرحها الدورات. ولكن وللأسف فإن تطبيق المنهج بهذه الطريقة لا يؤدي على الأرجح للوصول إلى الحل المناسب، ولكنك غالباً ستتمكن من القيام بذلك وأنت في منتصف الطريق أثناء صعودك الشجرة وليس حين تصل إلى قمتها.

وقد لا يكون هذا مناسباً لك، لذا يجب أن تأخذ بعين الاعتبار مسؤوليتك تجاه نفسك في طرح الأسئلة عليها وتطبيق الدورات بعد استحضار صوت تربية النفس الداخلي، حيث إن التواصل مع أعماق ذاتك عمل متلازم ومتأصل مع القوة والصلاح والحكمة الموجودة فيها.

13

الحفاظ على التوازن الآن

عندما كانت ساعة إميلي تدق كل صباح في الساعة السادسة، كان أول ما يخطر ببالها هو قائمة الأشياء التي يتوجب عليها القيام بها في هذا اليوم. وأثناء الاستحمام كانت توزع المهام حسب الأولوية والواجب. كانت تشرب نصف فنجان القهوة الثاني قبل أن تفكر بنفسها إن كانت تحت أم فوق الحد الفاصل.

إن الحفاظ على التوازن الآن يبدأ بمجموعة من القرارات أولها هو الاستمرار بوضع يدك على نبض حياتك الداخلية وتطبيق الدورات للبقاء فوق الحد الفاصل. وهذا ما ندعوه بالالتزام مع التوازن الشخصي.

عندما تغير أولويات مهامك من التفكير بقائمة الأشياء التي يجب أن تفعلها في ذلك اليوم يجب أن تفكر بالقائمة الشخصية وحساب الوقت الذي يجب أن تقضيه فوق الحد الفاصل لعيش حياة أفضل. وهذا يجعلك تضع قبضتك بإحكام على مصادر الاسترخاء في حياتك. وستلاحظ أن جميع مشاكلك ستحل.

عندما طرحت هذه الفكرة على أعضاء المجموعة، قالت إميلي مباشرةً:

"لا أستطيع الالتزام بحالة التوازن الشخصي هذه، هذا نوع من الأنانية. فهناك الكثير من الأشخاص الذين يجب أن أهتم بهم. وأنا لا أنوي الجلوس طوال اليوم لأفكر بتوازني الخاص. كيف يمكن إذاً إعداد وجبة الغداء، وكيف يمكن إنهاء الواجبات المترلية، وكيف ستُدفع الفواتير؟".

"إذا كانت الأولوية هي القيام بكل الأعمال فلن يكون هناك حالة من الثبات. في الحقيقة، يمكنك أن تتصوري بسهولة كيف سيصبح الأمر في حال اللجوء إلى الحلول البديلة، إذا ستصبحين كمن يحمل في يده بالوناً كبيراً محملاً بغاز الهليوم".

أجابت إميلي وهي تضحك: "تعتقدين أنني سأطير في الهواء، أليس كذلك؟".

ابتسمت وأنا أهز رأسي.

نزعت إميلي نظارتها الحمراء وقالت: "حسناً، أنا أشعر الآن وكأنني أقضي نصف وقتي وأنا عائمة".

"ماذا لو استطعت التخلص من جميع البالونات وحاولت تثبيت نفسك على الأرض في محاولة للحفاظ على قدميك تحتك مباشرةً؟".

"لست متأكدة من أنني حاولت القيام بذلك ذات مرة".

"إن معظم توقعاتك الأساسية ستكون أنك ستفعلين ما بوسعك للحفاظ على نفسك فوق الحد الفاصل".

بدأت إميلي قائلةً: "أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي للاستمرار بوضع يدي على نبض حياتي الداخلية والحفاظ على نفسي فوق الحد الفاصل".

"ممتاز".

فكرت إميلي لحظة ثم قالت: "هذا يغير كل شيء، أليس كذلك؟".

"أجل".

"إن هذا يتطلب أن أثق...." ترددت لحظة وقد بدا القليل من الخوف على وجهها ثم تابعت "أن أثق بنفسي، وذاتي العميقة وبالبشر. وأن أقبل الألم الجوهري الذي لا يمكنني التحكم به تماماً".

"أجل، يجب أن تقبلي أنك لست ضمن التحكم الكامل و...".

تابعت إميلي: ".. وليس من الضروري أن أكون كذلك".

نظرت إميلي إلي وقد بدت عيناها مشغولتين خلف نظارتها. ابتسمت وقلت لها: "عندما تواجهين حقائق النفس البشرية بهذه الطريقة، فإن الأشياء ستتغير".

تجهم وجه إميلي قليلاً ثم قالت: "هل يمكنك أن تكوني عملية قليلاً؟".

"بكل تأكيد. حاولي أن تخبريني ببعض التوقعات عن حياتك، توقعات أساسية جداً ودعينا نغيرها لتصبح معتمدة على التوازن الشخصي".

"أنت تقصدين أن نقوم بإطلاق أحد البالونات".

"صحيح".

"حسناً. أتوقع من نفسي أن أمارس الحب مع زوجي مرتين على الأقل كل أسبوع".

زرع الالتزام بالتوازن الشخصي:

أتوقع من نفسي القيام بأفضل ما يمكن للاستمرار
في وضع يدي على نبض حياتي الداخلية
واستخدام المهارات للبقاء فوق الحد الفاصل.

"حسناً، لنقل هذا بشكل مختلف: أتوقع من نفسي بذل ما بوسعها للبقاء فوق الحد الفاصل ولممارسة الحب مع زوجي كلما كانت لدي رغبة وكلما كان مستعداً للقيام بذلك".

"هممم، أعتقد أننا سنمارس الحب أكثر عند التفكير بهذه الطريقة".

ابتسمت وقلت لها: "ربما".

"وبعد ذلك قد تكون هناك أوقات نمارس فيها الحب أقل".

"ما هو الألم الجوهري الذي قد يشعر به المرء عندما يمارس القليل من الحب؟".

"قد لا يتمكن من تحقيق بعض حاجاته".

"وما هي الفوائد المكتسبة؟".

"لن أكون مضطرة لممارسة الجنس عندما لا أرغب بذلك، ولن أكون مجرد أداة لتنفيذ رغباته الجنسية. وربما تبدأ حياتنا بالتحول لتصبح أكثر صدقاً، وأعتقد أن هذا سيكون سهلاً جداً بالنسبة لي".

"إن الأمر ليس بهذه السهولة. فالبقاء فوق الحد الفاصل سيكون في البداية من أصعب الأمور التي قد تقومين بها".

"حسناً، قد ينجح هذا الأمر مع الجنس، ولكنني أملك الكثير من الواجبات

الهامة الأخرى وذلك لأن أولادي يعانون من مشكلات حقيقية وجادة فعلاً".

"أعلم ذلك، أعطني مثالاً".

"أتوقع من نفسي أن أصحح مشكلة النطق لدى ابني روب".

"هل يمكنك القيام بذلك فعلاً".

"يمكنني أن أحاول".

"وما الذي يحدث عندما تجعلين مشكلة تصحيح النطق لدى روب أهم من الحفاظ على حالة توازنك؟".

"يمكنني أن أؤمن له علاجاً أفضل. يمكنني أن آخذه للعلاج كثيراً وبالتالي فإن نطقه سيصبح أفضل".

"ولكن على الأرجح سيكون هناك بعض الخسائر. قد تربحين المعركة ولكن ليس الحرب".

"كما أنني لن أستطيع أن ألعب التنس كلما أردت ذلك، وسأصبح متعبة كثيراً، وبالتالي سألجأ للحصول على الراحة من خلال تناول الحلوى أكثر".

"أنا أقصد الخسائر التي ستتكبدينها مع روب، الأمر الذي سيقطع التواصل بينك وبين نفسك وبالتالي قد تحدث أمور أكثر سوءاً".

"أجل، هناك حالتان لا أشعر فيهما بالفخر من نفسي".

تململت إميلي في كرسيها وتابعت: "الأولى عندما كنت منهكة، وعندما كان روب في حالة مزاجية سيئة. لقد كنا في السيارة عندما زجرته بسبب إهماله في ترتيب غرفته وكسله في دروسه".

"وكيف كانت توقعاتك؟".

"توقعت أن بسبب غضبي، كان لديّ الحق بأن أعبر عن ذلك...".

"من تحت الحد الفاصل" أكملت عنها الجملة.

"صحيح".

"وفي حال كان التزامك بالتوازن الشخصي موجوداً، فما هي التوقعات التي ستكون لديك؟".

حدقت إميلي في السقف للحظة ثم قالت: "لست أدري". ولكنها تابعت: "قد أتوقع من نفسي أن لا أفتح فمي وأكلمه حتى أستطيع أن أنتقل بنفسي إلى ما فوق الحد الفاصل".

"عظيم".

"الأمر الآخر أسوأ بكثير".

"وما هو؟".

تجهم وجه إميلي وقطّبت حاجبيها ثم قالت: "لقد سألني روب في الأسبوع الماضي إن كان نطقه سيصبح طبيعياً يوماً ما. كنا نعد العشاء. كنت أشوي صلصة المعكرونة في الفرن، أما هو فكان يقطع الخس لإعداد السلطة عندما أفلتت منه هذه العبارة".

"وما الذي فعلته أنت؟".

"لقد أحسست بنفسي وقد أصبحت تحت الحد الفاصل مباشرةً، وكذبت عليه قائلةً "بالطبع سيصبح كذلك، إن واصلت العمل لحل تلك المشكلة فإن مشكلة النطق لديك ستحل" وشعرت بالكره لنفسي فجأة وكأنني أغدر به أو أخونه. لقد كذبت عليه وأعتقد أن آماله ستخيب لاحقاً. صمت ولم أتفوه بكلمة أخرى ثم واصلت إعداد المعكرونة".

"إن كانت أولى أولوياتك هي البقاء فوق الحد الفاصل، فما الذي ستقدمه لك حالة كهذه؟".

"لست أدري". كانت إميلي على وشك أن تبكي، ثم أخذت نفساً عميقاً وقالت:

"أعتقد أنني أخذت بعض الوقت لجمع أفكاري، ومن ثم اكتشفت أنني كنت تحت الحد الفاصل كثيراً لكي أتكلم هكذا، ثم قلت له "أنا أحبك يا روب، كما أنني سعيدة للحديث معك بهذا الموضوع، ولكنني الآن أشعر بالإنهاك، فهل يمكننا التحدث بهذا الأمر بعد العشاء؟".

"ما هو الألم الجوهري الذي ستواجهينه، هل هو عدم إجابته عندما طرح السؤال؟".

"الألم الجوهري هو أنني سأشعر بالقلق أكثر. كما أن عدم تلبيــة حاجاتــه بسرعة يعني أنني لن أكون أمّاً مثالية، كما أنني سأشعر بألم عدم قدرتي على حــل المشاكل".

"وما هي الفوائد المكتسبة؟".

"لن اضطر للكذب على ابني بخصوص أهم المواضيع في حياته".

وضعت إميلي يدها على جبهتها وبدأت بالبكاء. كانــت درو تجلــس إلى جوارها، فأخذت حقيبتها وأخرجت منها منديلين ورقيين وأعطتهما لإميلي.

قالت إميلي: "أنا أكره هذه الحياة أحياناً، فهي تحمل الكثير من الألم. أريد أن أصل إلى حل للتخلص من جميع تلك الآلام، وهذا أكثر ما أرغــب بــه في هــذه الحياة، والآن أشعر أنني أسوأ حالاً".

جلست إميلي تبكي لعدة دقائق.

"أنا آسفة لإحساسك بالسوء هذا يا إميلي". قلت لها بلطف ثم تابعت: "هناك دائماً ألم وهناك أيضاً فوائد بغض النظر عن الطريق الذي تتبعينــه في الحيــاة. إن العثور على الحل سيساعد في تجنب الكثير من الآلام غير الضرورية ويعطيك الكثير من القوة ولكن ليس القوة الكاملة لتحديد الألم الجوهري الذي ستشعرين بــه في مقابل الحصول على الفوائد المكتسبة التي ترغبين بتحقيقها".

"إذا كانت أولوياتي هي أن تكون الاستمرار في وضع يدي على نبض حياتي الداخلية والحفاظ على وضعي فوق الحد الفاصل، يمكنني أن أختار حماية روب من الواقع. والألم الجوهري سيكون في احتمال أن اضطر للكذب عليه. أمــا الفوائــد المكتسبة فستكون حمايته من قسوة الواقع".

"وقد يكون هناك فوائد لذلك، ولكنك الوحيدة التي تعرفين ما هو المناســب لك".

"أو يمكنني أن أختار بأن أخبر روب الحقيقة ومواجهة الألم الجوهري لــلأذى الذي سيشعر به عند اكتشافه أن مشكلة نطقه لن تحل ولن يصبح طبيعيــاً علــى الإطلاق. وعلى الرغم من ذلك سيكون هناك فوائد مكتسبة يمكن تحقيقها".

"وما هي؟".

"قد يبدأ بالشعور بالحزن، وسيرى نفسه على حقيقتها أكثر. وقد ينتابني إحساس أكبر بالرضا عن نفسي وإحساس أكبر بالألفة مع طفلي".

"أجل".

"إنها جميعاً خيارات لا تخلو من الأذى".

"أعلم ذلك، ولك خيار فوائده المكتسبة أيضاً".

هزت إميلي رأسها موافقة، ثم تحولت الخطوط التي كانت تظهر في جبهتها لتصبح أنعم ولتتلاشى، ثم قالت: "إن عملت بجهد للحفاظ على توازني الشخصي طوال اليوم، فإن أول أولوياتي عندما أصبح تحت الحد الفاصل ستكون في السعي لإيقاف كل شيء قدر الإمكان والانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل ثانيةً. وسيكون الإصرار للحفاظ على هذه الحالة حجر الأساس للاستمرار في الحياة".

"تماماً".

نظرت إميلي في عيني مباشرةً وقالت: "لست متأكدة تماماً من نجاح تلك الفكرة، ولكنني سأحاول".

"هذا كل ما أستطيع أن أطلبه منك. شكراً".

هزت رأسها وكأنها تقول: "على الرحب والسعة".

14

التخلص من الرواسب العاطفية

منذ أن كنت طفلة وبدأت أكبر، كانت والدتي تعد لنا البيض في مقلاة من الألمنيوم تملؤها بالماء وتضعها على النار إلى أن يغلي الماء ومن ثم تضبط منبه المطبخ الأبيض الصغير ليرن بعد ثلاث دقائق حيث كانت تسرع لترفع البيض من على النار وتقشره وتضعه في إناء زجاجي وتقدمه مع قطع الخبز المدهون بالزبدة والمربى العنب.

لقد استغرقت عملية تقشير البيض مجرد ثلاث دقائق فقط، ولكنها عملية لا تشبه على الإطلاق عملية التخلص من الرواسب العاطفية السلبية لحياتنا الداخلية. إن علاج آلام الماضي يمكن أن يتسبب بفوضى كبيرة ولا شيء يضمن أن يستغرق هذا ثلاث دقائق أو حتى ثلاث سنوات. إن فكرت في القيام برحلة للتخلص من آلام الماضي فإن وقت الرحلة يجب أن يكون مفتوحاً.

إن الأخبار الجيدة الآن هي أن الأدوات المستخدمة في هذا المنهج للعلاج من آلام الماضي فعالة وهي تتضمن أربع خطوات:

1. تسجيل الأفكار.
2. تدوين المشاعر.
3. دورة وضع الحدود.
4. تقديم الغذاء للنفس.

عندما نقوم بتسجيل الأفكار فإننا ندوّن حقائق ما حدث. إن هذه الأفكار تنتقل بنا من مشاعر الماضي المتأذية إلى مشاعر اللحظة الحالية. وهذا يتم كلما نبدأ بالإحساس بكل شعور ينتج عند تطبيق الاندفاع الطبيعي للعواطف والتعبير عنها. يمكننا أن نكتب تلك المشاعر في رسالة تعبر فيها عن الغضب ومن ثم الحزن والخوف وأخيراً الإحساس بالذنب.

بعد أن نعبّر عن مشاعرنا الأربعة جميعها، نشعر بمزيد من القبول والحب والتوازن وبذلك يمكننا التخلص من بعض رواسبنا العاطفية.

إن أداتي تسجيل الأفكار والإحساس بالمشاعر هما أداتان كافيتان للشفاء من العديد من الآلام ولكن بخصوص الآلام العميقة فإننا نحتاج فيها أيضاً إلى تطبيق دورة وضع الحدود، إذ لها تأثير كبير على احتواء المشاعر والحفاظ عليها من أجل الوصول إلى التوازن.

عند وجود أذى عميق في أنفسنا فإننا قد نستخدم هذه الأدوات مراراً وتكراراً ولعدة مرات دون أن نشعر بالكثير من الراحة والانفراج وترانا لا نزال نشعر بالغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب وكذلك الألم.

إن تطبيق الاندفاع الطبيعي للعواطف ومن ثم تطبيق دورة وضع الحدود سيسمح لنا برؤية الحقيقة الكاملة للنفس البشرية، الأمر الذي يساعدنا في التخلص من آلامنا والشفاء منها.

1. تسجيل الأفكار:

كيف يمكننا البدء بالتخلص من الرواسب العاطفية؟ يمكننا تشبيه عملية التفكير بالرواسب العاطفية بقدرٍ كبير مليء بالمعكرونة إذ يمكنك سحبها الواحدة بعد الأخرى والعملية الأهم هنا هي الاختيار، إذ يتعين عليك اختيار الألم الذي تجد أنه قد يتماثل للشفاء.

حالما يخطر إحساس الألم على بالك يمكنك تحليله لمعرفة ما حدث حينها. اكتب الحقائق كاملة دون الإشارة إلى مشاعرك حينذاك، وكلما كتبت أكثر كلما نضجت مشاعرك أكثر، وعندما تشعر أنك لم تعد تصبر على تحملها وكتمانها وأنها ستجعلك تنفجر فاعلم أن الوقت قد حان لتدوين هذه المشاعر.

2. تدوين المشاعر:

لحسن الحظ، لا يمكن لمركز الإحساس في الدماغ أن يميز بين ما يحدث في الحاضر وبين أفكار مركز التفكير في الدماغ التي حدثت في الماضي. عندما تكتب أفكارك، فإن المشاعر التي تنشأ عن المواقف المؤلمة ستظهر حالما تتذكر هذه المواقف. عندما يحدث الألم لن تكون مضطراً لامتلاك المهارات للإحساس بتلك المشاعر والتألم

بسببها. سوف يتجه هذا الألم نحو الأعماق ويتسبب في تشكيل الرواسب العاطفية. والآن أصبحت تملك الأدوات للإحساس بهذا الألم والشفاء منه.

إن تدوين المشاعر هو عبارة عن تأدية عملية الاندفاع الطبيعي للعواطف بشكل كتابي. اكتب ذلك وكأنك ترسل رسالة إلى أحدهم، ثم استحضر كل إحساس لديك وابدأ بالغضب ومن ثم الحزن والخوف وأخيراً الإحساس بالذنب.

أشعر بكل إحساس في جسدك. ثم عبر عنه بالكلمات حتى يتلاشى وحينها يمكنك الانتقال إلى الإحساس التالي. وبعد أن تنتهي من تدوين مشاعرك ستشعر بالمزيد من القبول والتفهم لذاتك. لذا الجأ لكتابة ما الذي تقبله وتتفهمه فيها.

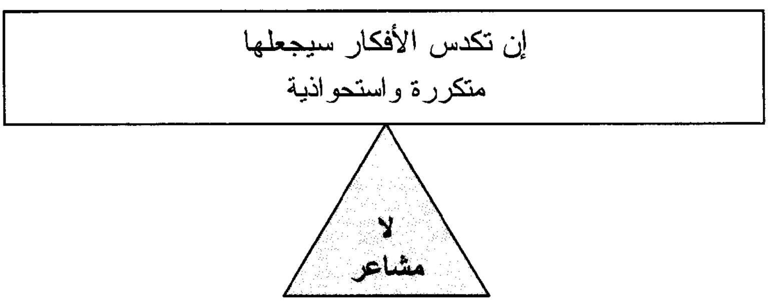
يؤدي الاندفاع الطبيعي للعواطف إلى تحويل طاقة المشاعر غير المتوازنة إلى الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب. إن اتباعك الخطوات اللازمة لتدوين العواطف يجنّبك إمكانية التلازم مع أحد هذه المشاعر ويدعك تراقب عملية صعود عدم التوازن نحو القمة الزائفة إلى نحو الانخفاض غير الضروري. على سبيل المثال، إن كنت محبطاً فإن الحزن الزائد الذي تشعر به هو في أغلب الأحيان ليس حزناً على الإطلاق ولكنه علامة أحد المشاعر الأخرى من المشاعر التي تظهر خلال الاندفاع الطبيعي للعواطف أو التعبير عنها. إن الأشخاص المحبطين لا يستطيعون غالباً إتقان مهارة الإحساس بالمشاعر والتعبير عن الغضب. إذا تم التعامل بشكل صحيح مع المشاعر الأربعة كلها، فإن استمرار وجود أحد مشاعر عدم التوازن تلك هو من علامات سوء الحظ.

إن تدوين المشاعر يمكنه أيضاً أن يقلل من الأوقات التي يمكن أن تجد نفسك فيها واقعاً تحت سيطرة أفكار متكررة واستحواذية، وهذا أيضاً يعتبر علامة من علامات إنهاء عملية الاندفاع الطبيعي للعواطف أو البدء بها. من المهم جداً الحفاظ على الأفكار المسجّلة مختصرة نسبياً وواقعية، وإلا فقد تميل نحو الأفكار الاستحواذية أو نحو المشاعر غير المتوازنة. إن كنت قادراً على الإحساس بمشاعر وآلام الماضي في الوقت الحاضر ويمكنك الحفاظ عليها في حالة من التوازن، فقد تتلاشى وقد تبدأ عندها بالتماثل للشفاء. وسيصبح التحدي هو الحفاظ عليها في هذه الحالة من التوازن دون الحاجة لامتلاك كمّ كبير من المهارات.

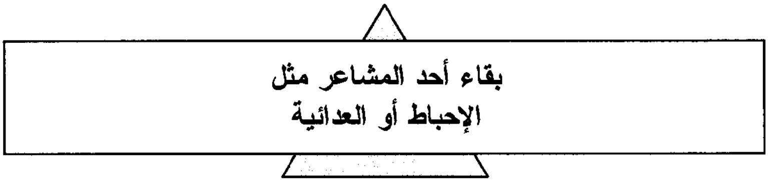
من مساوئ وجود مثل هذه المشاعر في حالة من عدم التوازن هي وجودها

بشكل مضاعف، فالمشاعر غير المتوازنة تبقى ثابتة بدلاً من أن تتلاشى ببساطة. قد تلازمك هذه المشاعر لأيام وتجعلك تميل لتصبح شهيتك إلى الطعام زائدة، وعموماً سيجعلك هذا بائساً. في الحقيقة، قد تشعر بالكثير من اليأس لاعتقادك أن هذه المعاناة تجعلك في حال جيدة نوعاً ما، ولكن الألم ليس إحساساً جيداً، إنه مزعج وقاسٍ. إن الإحساس بالمشاعر غير المتوازنة حيال وضعٍ لن يشفيه بل سيقودك إلى مستنقعات الماضي الأمر الذي سيسحقك ويفقدك نفسك.

إذا كانت عملية الاندفاع الطبيعي للعواطف غير فعالة فإن الأفكار ستتكدس:



في حال الفشل فلن نستطيع التخلص من أحد المشاعر:



إن تدوين المشاعر هو أحد الطرق للبدء ثانية بعملية الاندفاع الطبيعي للعواطف.

3. تطبيق دورة وضع الحدود

عندما يكون الأذى مؤلماً جداً لدرجة أن يصبح تسجيل الأفكار وتدوين العواطف عمليتين غير كافيتين للشفاء، فإن تطبيق دورة وضع الحدود يمكن أن يكون فعالاً جداً.

لقد أخبرتني درو ذات يوم "أشعر وكأنني أحمل قنبلة موقوتة، حيث يمكن لأي شيء تقريباً أن يؤدي إلى انفجار عاطفي في داخلي. البارحة كان يوم عيد القديس فالنتين فقام طلاب الصف في المدرسة بإحضار الحلوى وتبادل بطاقات التهنئة. كان هذا رائعاً، ولكن وبعد مرور ذلك مشت كلير وهي طالبة مميزة جداً بالنسبة لي متجهة إلى مقعدي وشفتها ترتعش وكانت الدموع تملأ عينيها، وهمست لي قائلة "لم أتلقَّ يوماً ولا حتى هدية واحدة في عيد القديس فالنتين"، كانت طفلة لطيفة جداً، وقد شعرت بالألم لدرجة أنني ملت نحوها وعانقتها. ولكن ما حدث لي هو انفجار عاطفي كبير من الحزن في داخلي. كنت أشعر وكأنني طفلة في السابعة من عمرها وقد تأذت مشاعرها وشعرت بنفسها وحيدة ومهجورة. مشينا عائدتين إلى مقعدها لنجد هدية تحمل اسمها وقد دُسَّت خلف المقعد. كنت فرحة لأجلها، ولكنني.... بقيت مصدومة عاطفياً طوال النهار. قلت لنفسي إن هذا غير منطقي، فهذا الحزن شديد جداً مقارنةً بمدى حساسيتي وبالتالي فأنا أعاني من وجود رواسب عاطفية ما".

أجبتها: "درو، ما الذي تذكرته حين رأيت شفة كلير ترتعش؟ هل يشبه هذا موقفاً حدث في الماضي؟".

أشرق وجه درو بفكرة وقالت: "أعلم ذلك، لقد استعدت ذلك الإحساس الذي كان ينتابني في جميع تلك الأوقات التي كان فيها أخواي التوأم يحصلان على كل الاهتمام في حين أنني كنت منسية".

"رائع".

"أستطيع أن أشعر بذلك الألم في معدتي الآن" وأشارت إلى جزء معين يعلو خصرها بقليل.

4. تقديم الغذاء للنفس

إن التخلص من الرواسب العاطفية السلبية هو عمل مؤلم. بعد أن تقوم بذلك، تأكد من إحساسك الواضح بعواطفك. فكر بمدى سهولة البقاء في حالة التوازن وتابع إحساسك بالأمان والتسامح والقبول لذاتك الذي يغمر جسدك.

يمكنك أن تقول لنفسك عبارة يملؤها الصدق وتغذية النفس مثل "لدي الشجاعة لأعالج آلامي" أو "أشعر أنني أفضل حالاً" أو "لقد تمكنت من القيام بذلك". غذِّ نفسك بطرقٍ لم تتبعها منذ زمن طويل.

تكريم مشاعرك

قامت درو للتو بكشف الحقائق عن ما كان قد حدث. كانت تعرف القصة، ولكن كان يجب على حياتها الداخلية أن تسمعها ثانية وأن تلفت الانتباه إلى تلك الأفكار لكي يمكن للمشاعر أن تبدأ بالإثارة في مركز الإحساس في دماغها.

"كنت الطفلة المحبوبة إلى أن أصبحت في الثامنة من عمري. عندما وُلد أخواي التوأم، لم أعد الطفلة المحبوبة بعد الآن. في الواقع، لم أكن متميزة عن غيري. بدلاً من أن أشعر بالاعتزاز وبأني محط اهتمام والديْ، كنت مصدر إزعاج عند تعاملهما معي. كان الأربعة كلهم – أخواي ووالداي – دائماً معاً، وكنت في الغرفة الأخرى أشاهد التلفزيون أو أتلهى باللعب. كنت وحدي تماماً، ولم يهتم بي أحد".

"درو، هل تفضلين تدوين المشاعر أو التكلم جهاراً؟".

"التكلم جهاراً".

"حسناً؛ سأصغي".

احمر وجه درو قليلاً، ثم قالت بسرعة وبدون تروٍّ: يا لهما من غبييْن. يا لهما من مغفليْن. كيف يمكنهما أن يتفهما أخوي التوأم وأن لا يقوما بأية ترتيبات على الإطلاق للاهتمام بحاجاتي؟ يا لهما من والدين تعيسين... أشعر بالغضب لأنهما أنانيان جدًّا... أكره أنهما كان متلبدي الشعور جدًّا تجاه حاجاتي... لا يمكنني أن أتحمل أنهما أهملاني وتجاهلاني وجعلاني أشعر بأنني أقل أهمية... أكرههما بسبب

الطريقة التي عاملاني بها... أشعر بالغضب لأنهما تخلّيا عنّي... أشعر بالغضب لأنهما لم يهتمّا بي".

"الحزن؟" بادرت إلى القول.

"أشعر بالحزن لأنني تأذيت جدًّا... أشعر بالحزن لأن ذلك كان مفاجأة كبيرة لي... أشعر بالحزن لأنني كنت يائسة جدًّا".

انتقلت مباشرة إلى الخوف.

"أخشى أنني سأشعر دائماً باليأس... أخشى أنه سيكون لديّ دائماً ندوب من ذلك الأذى... أشعر الآن بالغضب ثانية. أشعر بالغضب لأنهما تخلّيا عنّي... أشعر بالغضب لأنهما لم يعطفا عليّ. أشعر بالخوف لأنهما سوف لن يعطفا عليّ أبداً... آسفة أنني سوف لن أحب نفسي أبداً... أشعر بالذنب لأنني لا أستطيع بالضبط أن أتغلب عليه".

"درو، شعرتِ بالغضب والحزن والخوف والذنب. هل تشعرين بالتفهم والقبول بعد الآن؟".

"لا، ولا بصورة من الصور. ربما فقط قليلاً. أُقدِّر حقَّ القدر كم كان هذا مؤلماً. هل ذلك كافٍ؟".

هززت رأسي. "درو، إن التخلص من الرواسب العاطفية لا يمكن أن يُحْمَل على الإسراع والعجلة. لا يمكنك أن تفرضي القبول. كل ما يمكنك القيام به هو الإحساس بالمشاعر حتى تلاحظي ظهور هذا الرضا والتسامح مع نفسك".

بدت درو مسرورة.

"هل تشعرين بالتوازن الآن؟ وإن لم تشعري بذلك يمكنك تطبيق دورة وضع الحدود".

قالت: "لا، لا أشعر بنفسي في حالة توازن. أنا بحاجة بكل تأكيد لدورة وضع الحدود. أتوقع من نفسي الإحساس بالغضب والحزن والخوف والذنب لأنني بحاجة لذلك".

تنفست درو بعمق وقالت: "يبدو هذا عظيماً. أشعر الآن بالقوة والإيجابية.

لدي الحق بالإحساس بمشاعري الآن. إنه ألم قوي وعميق وأشعر بنفسي وكأنني في بداية التعافي منه. أما الألم الجوهري، فأعلم أنني سأشعر بالأذى وأما الفوائد المكتسبة فهي أنني سأشفى تماماً".

"عمل عظيم يا درو".

"شكراً. أشعر أنني أفضل بكثير الآن".

كان الألم الذي تسعى درو لعلاجه عميقاً، ولن تستطيع التحكم تماماً بالمدة التي ستستغرقها لتتماثل للشفاء، أو بكم المشاعر التي ستدونها والتي ستحتاج إلى كتابتها. على كل حال، إذا تابعت درو عملها، فإنها قد تستطيع في يوم غير متوقع أن تستخدم الأدوات، ومن ثم ستلاحظ أنها بطريقة أو بأخرى قد تعافت عاطفياً.. وشفيت تماماً. إن هذا الألم سيفقدها الكثير من قوتها.

مراقبة النفس أثناء الشفاء

تابعت درو تخلصها من الرواسب العاطفية التي اكتسبتها في مرحلة مبكرة من حياتها. وبعد ثلاثة أشهر تقريباً، حضرت إلى أحد الاجتماعات وهي تبدو مشرقة ونشيطة تماماً ومتحمسة لإخبارنا بما حدث لها في السيارة من بعد ظهر هذا اليوم.

قالت: "لقد سجلت اليوم دزينتين من العواطف، وأفضل ما استطعت القيام به لتطبيق دورة وضع الحدود هو القول إنني على وشك الإحساس بالغضب والحزن والخوف والذنب. فعلياً لم يتغير شيء، ولكنني سمحت لنفسي فقط أن أكون... حسناً، أن أكون وكأنني في الثامنة من عمري، أشعر بيأس عظيم كنت بحاجة لأن أشعر به. اليوم كنت أقود سيارتي من المدرسة وأنا أعمل على التخلص من مشاعري العاطفية السلبية، وأردد عبارات الاندفاع العاطفي الطبيعي بصوت عالٍ. قد يعتقد البعض أنني حمقاء، ولكنني لا أهتم لذلك، لقد أغلقت فقط جميع النوافذ".

أصابت الدهشة عدداً من الحاضرين من أعضاء المجموعة.

"عندما كنت غاضبة، كنت أصرخ كالمجنونة، وعندما كنت حزينة بدأت الدموع تنهمر من عيني وتسيل على وجنتي فيما أن أقود سيارتي. لقد شعرت بخوفي

وإحساسي بالذنب. ولكن ما سبب لي الصدمة هو أنني عندما طبّقت دورة وضع الحدود، كانت رؤيتي للأمور قد أصبحت واضحة جداً".

ساد الغرفة صمت طويل، فقد كان كل شخص يستمع باهتمام.

"كان الأمر يشبه تلك الحالة وكأنني أرى فيها نفسي ووالدي بوضوح للمرة الأولى. لم أكن أغير في القصة لأجعل من نفسي تظهر بشكل أفضل. لم أكن أتوقع منهما أن يكونا قديسين. كنت أرى الموقف بوضوح تام وكأنني مراقب موضوعي للأمر.

لقد قلت بصوت عالٍ "إن توقعاتي المعقولة هي أن يكون والداي شخصين حنونين. وتوقعاتي المعقولة هي أن ابتعادي عن الجانب المظلم من نفسي والإشفاق على نفسي سيجعلان الأمر أصعب بكثير. وإن توقعاتي المعقولة هي أن الحصول على مستوى جيد من إتقان المهارات لن يجعلني أشعر بالهجر وعدم الحب. هذه هي الحقيقة. لم أكن أشعر أنني أفكر في الأمر، وإنما شعرت بأن هذه هي الحقيقة، تماماً كإحساسي بالألم في معدتي. إن تفكيري القوي والإيجابي هو أن كل شخص قد يمرّ بأوقات صعبة. ولكن ما هو الألم الجوهري في هذه الحالة؟ إنه الإحساس بالضياع. لقد أحسست بعدم حب والدي لي، فهما لم يكونا والدين مثاليين. كما أنني لم أكن مثالية. وما هي الفوائد المكتسبة؟ هي أنني لست مضطرة للإحساس بالضياع الآن. لست مضطرة للإحساس بعدم الحب الآن. وأما ولداي فليسا مضطرين لأن يكونا مثاليين وكذلك أنا".

أخذت درو نفساً عميقاً وابتسمت. ثم التفتت إلى أفراد المجموعة وقالت: "لقد سمعت أناساً آخرين من أعضاء هذه المجموعة وهم يتماثلون للشفاء من آلام عميقة، ولكنني لم أفكر أن هذا قد يحدث لي. إنه أمر ممتع للغاية. وللمرة الأولى أشعر وكأنني أستطيع أن أعيش حياة جديدة بمفردي".

15

تغيير نمط الحياة

عندما يحاول البعض العثور على الحل المناسب لحياقم فإلهم يتعاملون مع هذا المنهج وكأنه برنامج علاجي نفسي، ولكنه ليس كذلك. إذا كان عقل أحدنا فوق الحد الفاصل فإن هذا يعتبر وضعاً جيداً، ولكن إن لم يكن كامل جسدنا فوق الحد الفاصل فإننا لن نعثر على الحل الحقيقي والمناسب.

إن تغيير نمط الحياة يخفض من عتبة الحاجة للمهارات وذلك بالانتقال بجسدك وسلوكك إلى ما فوق الحد الفاصل. ويظهر ذلك بأربعة أشكال وهي:

- **الصحة الجيدة:** تحسين الصحة الفيزيائية والنشاط.
- **الإعجاب بالشكل:** تكريم جسدك ونفسك.
- **تناول الطعام بتوازن:** تناول الطعام للحصول على التوازن الشخصي.
- **إتقان فن الحياة:** الحياة بأسلوب فعال وجديد وذي معنى.

يركز بعض مستخدمي هذا المنهج على مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها ليكتشفوا أن تغيير نمط الحياة يحدث بعد ذلك بشكل طبيعي، حيث تتلاشى الأسباب التي تدفعهم للجوء إلى الإفراطات ويبدأون بالعناية بصحتهم، ويفخرون بشكلهم ويأكلون ويعيشون بطريقة متوازنة.

ولكن عند وجود فجوة بين مهاراتك وعتبة حاجة للمهارات، فإن عملية تسلقك الشجرة ستكون أسهل بكثير إن لجأت لتغيير نمط حياتك. إذا سببت الحلول البديلة لك مخاطر حقيقية في صحتك وسعادتك، فقد يكون تغيير نمط الحياة مؤلماً حتى لو كان هذا يعني الحصول على دعم إضافي. إن إتقان مهارة تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها والحصول عليهما من مختص أو مدرّب خاص أو صديق أو حتى من برنامج رياضي أو خطة غذائية يمكن أن يقدم الدعم للبعض.

بعد تطبيق درو لهذه المهارات لمدة شهرين تقريباً، كانت تشعر أنها خارج نطاق السيطرة فيما يتعلق بنمط حياتها. لقد انضمت إلى المجموعة وهي تشعر بالذنب والضيق مما حدث في مساء اليوم السابق.

كانت درو مشغولة هذا اليوم باجتماع مع أهالي ثلاثة طلاب. الاجتماع الأول كان مع والدة تلميذة بطيئة الفهم والتي كانت توبخ درو وتلومها بسبب الصعوبات التي كانت تواجهها ابنتها، ثم التقت درو مع والد الطالب أنتوني الذي يعاني من مشكلات في السلوك حيث كان رث المظهر والملابس وكان نادراً ما ينظف أسنانه. كان والد أنتوني غير مهتم على الإطلاق بصحة ولده ولكنه بدلاً من ذلك راح يوبخ درو بسبب اهتمامها بطلابها المفضلين وتجاهل ابنه تماماً. وأخيراً جاء دور والديْ الطالب توماس الذي قام والداه بتوبيخ درو وتعنيفها بسبب الجدول الدراسي الذي تتبعه، إذ كانا مصرين على عدم وجود قدر كافٍ من الوظائف المنزلية والفروض والواجبات واتهماها بعدم قيامها بعملها بشكل جيد.

قالت درو: "لقد شعرت بالقهر الشديد في نهاية هذا اليوم لذا طلبت طبقاً من البيتزا وأنا في طريق عودتي وعندما وصلت إلى المنزل أخذت البيتزا واتجهت إلى السرير مباشرةً وجلست آكل بيتزا السجق وأنا محاطة بالوسائد وأتابع برامج التلفاز وأقرأ الجرائد والمجلات وأشرب كؤوس المشروب المفضل الواحد بعد الآخر. عندما استيقظت في صباح اليوم التالي كان مظهري مثيراً للاشمئزاز، فقد انتشرت صلصة البيتزا على الشراشف وانتشرت المناديل والأوراق على الأرض وكانت رائحتي تشبه رائحة السجق القديم".

"يبدو أن اليوم كان قاسياً عليك" قلت لها.

هزت رأسها

قلت: "أتساءل إن كنت ترغبين بتطبيق الدورات أو أنك ترغبين في المحاولة لتغيير نمط حياتك".

غضبت درو بسرعة وفجأة وقالت: "إن كنت أرغب باتباع حمية فعلي الذهاب إلى طبيب ليراقب لي وزني. وإن كنت أرغب بالامتناع عن الشراب، فسوف أذهب إلى مركز معالجة الإدمان ولكنني لا أريد ذلك. أريد أن أجد الحل".

اقترحت عليها قائلة: "أنا أفهم أنك تبحثين عن حل...".

سكتت درو قليلاً ثم قالت: "لا أريد تطبيق الدورات الآن. أنا آسفة لأنني كنت فظة. أنا خائفة من أنك ستفرضين علي نظاماً للتحكم بطعامي وشرابي. فالآن أنا بحاجة لتناول الطعام والشراب. أنا خائفة من أنك ستحاكمينني".

"شكراً لك درو لأنك أخبرتني بذلك. ولكنني أشعر ببعض القلق فقط. هل أنت مستعدة للاستماع إلى أسباب قلقي؟".

هزت رأسها بالإيجاب.

"أنا قلقة عليك، لأنك بحاجة للمهارات لتتمكني من التخلص من إفراطاتك، وأنت بحاجة للتخلص من هذه الإفراطات للحصول على هذه المهارات. فإن لم تلجأي لتغيير نمط حياتك قليلاً لتسهيل عملية التخلص من هذه الإفراطات، فإن الأمر قد يتطلب منك وقتاً طويلاً للوصول إلى الحل المناسب لك. إن قمت بتغيير نمط حياتك فقط، فلن تتمكني من إتقان هذه المهارات وبالتالي فإن التغييرات ستكون قصيرة الأمد".

استمتعت درو وهي تفكر. ثم نظرت في عيني مباشرةً وقالت ببطء: "أنا أفهم ما تقولين، ولكنني لا أريد فعلياً تغيير طريقتي في تناول الطعام أو الشراب الآن".

انتظرت لسماع رد آخر منها.

أطلقت درو بعد ذلك تنهيدة خفيفة وقالت: "ولكنني سأكون مستعدة لسماع شيء ما بخصوص تغيير نمط الحياة تحسباً فقط".

صحة جيدة

إن أول شكل من أشكال تغيير نمط الحياة هو التأكد من الحفاظ على صحتنا قدر الإمكان. إن أسرع طريقة لجعل حاجتنا للمهارات مرتفعة كالصاروخ في السماء هي إصابتنا بالمرض أو مواجهتنا لحادث أو أزمة حقيقية. إن الضبابية التي تصيب العقل والجسد تعني أن معظم الحوادث أو الأمراض تجلب لنا الكثير من الرواسب العاطفية وتضيف المزيد من الضغوطات على حياتنا.

هذا يعني ضرورة التحقق من صحتنا وجسدنا يومياً لرؤية كلا الوجهين من

الصحة والاعتلال فيهما. إن وجود أي إشارة من إشارات التوتر أو الضعف أو عدم الارتياح أو الخدر هي دلالة على ضرورة التنبه، وهذا يعني ضرورة سؤال أنفسنا طوال اليوم ما يلي:

- **"كيف يشعر جسدي؟".**
- **"هل أعتني بصحة جسدي؟".**
- **"هل أقوم بالعناية بصحتي بشكل جيد وفعال؟".**

يمكن اعتبار أن معظم الأشخاص الذين يستخدمون هذا المنهج قد تعرفوا على طبيب جديد في حياقم، إننا نطلب منك أن قمتم بصحتك بشكل جاد. نريد منك اللجوء إلى طبيب يكون محط ثقتك والذي لن يقوم فقط بدعم أهدافك لتتخلص من الأمراض فقط، ولكنه سيدعمك أيضاً للحصول على صحة وحيوية أفضل.

سنطلب منك أيضاً أن تكون يقظاً بشكل يفوق العادة فيما يتعلق بالعناية بنفسك. وحتى مع الحصول على عناية رائعة واستثنائية فإن الجسم بحاجة لاهتمام أكبر مما تحتاج إليه أنت. يمكنك أن تكرم جسدك فقط لتتمكن من القيام بكل ما هو مهم لخدمة حاجات جسدك.

قالت درو: "لا أعاني من مشاكل صحية. أنا شابة وجسدي قوي".

"هل هو كذلك حقاً؟".

"أجل".

"عندما انضممت إلى المجموعة، كنت تعاني من بعض الحساسية".

تذمرت درو وقالت: "حسناً، لدي بعض الحساسية، ولكنني أتجاهلها".

"وركبتاك، فأنت تقولين أهما تؤلمانك في أغلب الأحيان".

تذمرت درو ثانيةً وقالت: "أجل، ولكنني أتعايش مع هذا الألم".

"لو كنت حساسة لصحة جسدك بقدر حساسيتك الآن لمشاعرك، فما الذي ستقومين به؟".

ابتسمت درو وقالت: "سأذهب للطبيب، كما أنني غالباً سأتوقف عن الجري كثيراً".

إن كل ما تحتاج إليه درو هو اتخاذ الخطوة الأولى والصغيرة ولكنها الأهم، لحظة بلحظة أثناء اليوم لتتأكد من أنها في حالة صحية جيدة.

الفخر بالشكل

إن الفخر والإعجاب بالشكل يعني الإخلاص لجسدك ولنفسك والتعهد بعدم تجاهل أو إساءة معاملة الجسد. وهذا يعني طرح الأسئلة التالية على نفسك طوال اليوم:

- **"هل أتجنب الحلول البديلة؟".**
- **"هل أستخدم الكلمات للتعبير عن نفسي وليس الحلول البديلة؟".**
- **"هل أنا مخلص لجسدي ولنفسي؟".**

لأن الجسد والروح، وهما عمق مركز الإحساس في أدمغتنا، مترابطان معاً، فإن الوصول لمرحلة الإعجاب بالجسد والشكل يأتي عادةً في وقت متأخر من هذا المنهج. إنه غالباً الفاكهة التي تقطفها في النصف الثاني من تسلقك الشجرة حين تصبح قريباً من القمة. يمكنك في مرحلة مبكرة من تسلقك الشجرة أن تقوم بتغيير بعض من نمط حياتك لتغيير سلوكك الذي يتسبب بالأذى لجسدك. ولكن جوهر فكرة الإعجاب بالشكل هو اكتشاف العمق الحقيقي الذي يحمل الجسد، والذي يجعلك تتعهد بأن لا تؤذي جسدك أو تتجاهله أو تشوهه. وإن هذا بالطبع عمل داخلي.

إن الجزء الأول من عملية الحصول على الإعجاب بالجسد سهل للغاية – تجنب استخدام الحلول البديلة التي تؤثر غالباً بطريقة أو بأخرى في صحتنا وسعادتنا. والنصف الثاني ليس سهلاً. إن استخدام كلمات بدلاً من استخدام الحلول البديلة للتعبير عن نفسك يعني أنه عند وجود ما يزعجنا فإننا لن نتوجه إلى الحلول البديلة، ولكننا بدلاً من ذلك سنشعر بهذا الإزعاج ونعبر عنه. لن نسمح لتلك الحاجة أن تغوص وتظهر ثانيةً في سلوك يسبب لنا الأذى مثل:

- التدخين بدلاً من قول: "أنا بحاجة للراحة".
- كسب الكثير من الوزن الزائد كطريقة للتعبير للزوج أو الزوجة: "لا أريد ممارسة الجنس".

- إحداث مشاكل متأصلة ومزمنة كطريقة لأن نقول فيها لشريكنا: "لا يمكنك التحكم بي".
- البحث عن طريقة للنسيان بدلاً من قول: "لا أريد أن أكبر".
- تناول الكثير من المشروب المفضل في الليل كطريقة للقول للزوج أو الزوجة: "هذا الزواج قد انتهى".
- التصرف بشكل دائم بطريقة لا تحمل أي قدر من السعادة بدلاً من قول: "أريد منك أن تنقذني".

إن استخدام الحلول البديلة كنوع من التعبير عن الذات هو مشكلة متأصلة عموماً. قد تحتوي هذه المشكلة المتأصلة على فائدة ثانوية مخفية وهي التعبير عن الحاجات الخفية. في هذه الأمثلة، ستجد أن الشخص الذي لا يستطيع التخلص من وزنه الزائد لا يستطيع القيام بذلك بشكل لا شعوري لأن هذا يحقق له فائدة ما دون أن يضطر لقول أي شيء. إن الأشخاص الذين يبدون عديمي المقاومة في الابتعاد عن المشاكل قد لا يدركون ذلك، فهم قد يكونون معارضين لذلك بشكل لا شعوري لأن هذا يسمح لهم بمواجهة غضبهم بسبب شريكهم دون أن يفتحوا فمهم حتى.

قالت درو: "لم أتزوج يوماً ما، كما أنني لم أحصل على رفيق أبداً، ولكنني لجأت للحلول البديلة للتعبير عن نفسي طوال الوقت. كان تناول الطعام والشراب يحميني من النضج وبناء حياة كاملة لنفسي. كان هذا عذراً، فطالما أنا أشرب وآكل لن اضطر لمواجهة نفسي وبناء حياة لائقة لها. وإن الكلمات المخفية التي لا أجرؤ على الصراخ والتعبير عنها هي "لا أريد أن أنضج"، واو.. إن مجرد قول تلك العبارة بصوت مرتفع يغمرني بشعور رائع".

عندما بدأنا باستخدام الكلمات بدلاً من الحلول البديلة للتعبير عن أنفسنا، أصبحت بعض الفوائد الخفية من استخدام تلك الحلول البديلة معروفة فجأة، وكانت تختفي أحياناً.

قضت درو بضع دقائق لتتمكن من استعادة قدرتها في التعبير عن نفسها

باستخدام الكلمات بدلاً من الحلول البديلة. ثم قالت: "أعتقد أن والداي لم يمنحاني القدرة على وضع حد لأذى نفسي. أعتقد أنه لا وجود لأرض صلبة لحياتي الداخلية والتي تحملني وتقول "توقفي هنا.. هنا.. لا تؤذي نفسك. أنت غالية كثيراً، وإن جسدك مقدس والإساءة إليه عملٌ خاطئ". لم أكن أملك هذا الحس بالاهتمام والفخر بجسدي".

"درو، قد تكتشفين أنك قد حصلت على هذه الإمكانية بشكل طبيعي، فهي تنشأ من فهمنا لفكرة القدسية ومن وضع الحدود لأنفسنا. وفي مرحلة لاحقة من صعودك الشجرة، يمكنك حتى إن تبدأي بترسيخ تلك الفكرة في داخلك".

"هل أستطيع ذلك؟".

"أجل. ما هي التوقعات والحدود التي لم تجد طريقها إلى حياتك الداخلية في مرحلة سابقة؟".

فكرت درو قليلاً ثم قالت: "حسناً، هناك الكثير منها، ولكنني أعتقد أن أهمها هو توقعي بأن جسدي هو أمرٌ غير مهم على الإطلاق. لذا ربما تكون توقعاتي المعقولة والأساسية أكثر ما يمكن هي "إن جسدي هو موضوع مهم للغاية".

"قول جميل".

"شكراً" أجابت ثم ابتسمت.

تناول الطعام بشكل متوازن

إن الطعام هو أمرٌ مهم للغاية في توازن الشخص. إن كان طعامك لا ينتمي إلى ما فوق الحد الفاصل، فلن تكون أنت فوق الحد الفاصل. إن الطريقة الأمريكية الأولى لعلاج التوتر هي في الجلوس وتناول الطعام. يخفف الطعام من الألم، فالأكل يجعلنا نشعر أننا أفضل حالاً، على الأقل في اللحظة الحالية. ولكن تأثير الحياة ضمن جسد بعيد عن التوازن الغذائي قد يكون سبباً في صدمة شديدة ليس في مجال الصحة فقط والوزن ولكن في الطاقة أيضاً والحالة المزاجية. ولأولئك الذين يلجأون للطعام كحل بديل، فإن الإفراط في تناول الطعام يسبب لهم الخمول والإحباط الذي يجرهم لتناول المزيد من الطعام أيضاً.

إن كانت أجسادنا بعيدة عن التوازن الغذائي، فإن جزءاً من الحل هو الانتقال بأنفسنا إلى ما فوق الحد الفاصل بالنسبة لطعامنا. وهذا يعني البحث عن طريقة للتخلص من الإحساس بالترق والجوع وعدم الرضا عن النفس والتحول بجسدنا والعودة به إلى حالة من التوازن الغذائي. وبعد ذلك يمكنك أن تفترض أن الأسباب التي تدفعك للإفراط في تناول الطعام قد تلاشت وأنك تستخدم الآن كلمات بدلاً من الطعام للتعبير عن نفسك، والمفهوم الأساسي للقيام بذلك هو طرح الأسئلة التالية على نفسك:

- **"هل أتناول الطعام بانتظام؟".**
- **"هل أتناول الطعام عندما أجوع فقط؟".**
- **"هل طعامي صحي؟".**

إن السبب الأساسي في تناول الطعام بانتظام أثناء اليوم (الفطور والغداء والعشاء أو ما يشبه ذلك) هو أن الأجساد تشبه السيارات. فهي تقوم بعمل أفضل عند تزويدها بالبترين. إن وظائف معظم الأشخاص تؤدى بشكل أفضل مادياً ومعنوياً إذا تناول أولئك وجبات منتظمة. وبين تلك الوجبات يجب أن تتجه أفكارهم إلى شيء آخر وهو القيام بالأمور التي خلقوا للقيام بها على هذه الأرض، وليس أن يكونوا مشغولي البال بالطعام فقط. إن التفكير الاستحواذي بخصوص الطعام يمكن أن يحدث تغييرات في مستوى الأنسولين الذي يسبب الجوع، لذا فأنت تشعر بالجوع في حين أنك لست كذلك. إذا أحسست بالجوع بين الوجبات يمكنك تناول قطعة من الخضار أو الفاكهة.

وعلى الرغم من جميع الأبحاث التي تطرقت إلى دراسة الجينات وعلم الوراثة المتعلقة بالسمنة (حيث يعاني بعض الأشخاص من سمنة وراثية)، فإن معظم الأشخاص الذي استخدموا هذا المنهج لخسارة بعض من وزنهم اكتشفوا أنهم يأكلون عندما لا يشعرون بالجوع. إن عادات الطعام البسيطة وهي تناوله عند الإحساس بالجوع فقط والتوقف عنه عند الشبع إلى حدٍّ ما وليس الامتلاء هي عادة أساسية للاستفادة من الغذاء وتجنب كسب الوزن الزائد. والفكرة من ذلك هي أننا نتوقف عن الأكل عندما ينتهي إحساسنا بالجوع وليس عندما

يفرغ طبقنا بالكامل. (إذا انتظرنا عشر دقائق بعد الأكل فإننا سنحس بالشبع). إن الطريقة الأكثر فعاليةً لبعض الأشخاص لتناول الطعام بشكل متوازن أثناء تطبيقهم هذا المنهج هو التركيز فقط على الإحساس بالجوع، وإننا ندعو هذا بخطة تربية الغذاء.

إن الجزء الأخير من مفهوم الغذاء المتوازن هو تناول الطعام الصحي أكثر ما يمكن، والتوقف عن حرمان الجسم من الطعام. إن تناول الطعام من أجل الحصول على التوازن العاطفي يعني تناول جميع أنواع الأطعمة النباتية (الخضار والفواكه والحبوب جميعها)، والتوجه نحو الطعام الغني بالبروتين (السمك والدجاج واللحم واللبن ومشتقاته)، وبعض الدسم الصحي (مثل زيت الزيتون والمكسرات)، والحد من استهلاك المواد البيضاء (مثل السكر والكربوهيدرات المكررة). إن الطريقة الأكثر فعاليةً لتناول الطعام بطريقة متوازنة عند البدء بصعود الشجرة هي الأكل وفق خطة معينة. وإننا ندعو هذه الطريقة *بخطة الحدود الغذائية الواضحة*، التي تتضمن معرفة عدد الحصص من الطعام ونوعيته التي تعطيك التوازن العاطفي والتغذية التي تحتاج إليها.

إن كنت تستخدم مواد كيميائية لتحصل على السعادة أو كنت من المفرطين في تناول الطعام أو كنت تنفق معظم وقتك جالساً قد ترغب باستخدام *خطة التوازن في ثلاثة أيام* والتي تعتبر مفيدة بالنسبة للكثير من الأشخاص لاكتشاف الحل المناسب لهم وإتقان المهارات والتخلص من الحلول البديلة بسهولة أكبر.

والممتع في الأمر هو أن معظم الأشخاص الذين يصلون إلى الحل المناسب لهم يتناولون الطعام بطريقة صحية، حيث إنهم يأكلون وجبات منتظمة، ويكونون حساسين لإحساسهم بالجوع والشبع ويحاولون اتباع أنظمة حمية صحية. إنهم ينجذبون إلى تلك الطريقة بشكل طبيعي، فالأكل بهذه الطريقة يجعلهم يشعرون أنهم أفضل حالاً وأنهم ليسوا بحاجة للطعام لملء الفراغات والتخلص من الآلام التي يعانون منها فيه حياتهم.

إتقان فن الحياة

إن إتقان فن الحياة يعني العمل لجعل كل يوم كامل، لذا يمكننا أن نطفئ النور في الليل ونحن نشعر بالرضا عندما نعلم أننا انتقلنا بجسدنا إلى حالة ذات قيمة ومعنى وأننا استطعنا أن نستعيد أنفسنا جسدياً وعاطفياً وعقلياً ونتطلع إلى الأمام لنحقق حاجاتنا وحاجات الآخرين، وهذا يعني أن نواصل وضع يدنا على نبض حياتنا الداخلية ونحقق أعمق حاجاتها. إتقان فن الحياة يعني طرح تلك الأسئلة على أنفسنا:

- **"هل أنا فعّال جسدياً؟".**
- **"هل أنا مشغول بنشاطات ذات قيمة ومعنى؟".**
- **"هل أنفق بعض الوقت في استعادة نفسي؟".**

إن التمارين الرياضية هي حجر الأساس في عيش حياة مُتقنة. وإن أكثر من ستين بالمئة من الشعب الأميركي لا يمارسون التمارين على الإطلاق، وربما نكون نحن الجيل الأكثر جلوساً في تاريخ البشرية.

كلنا يعلم أنه يجب أن نمارس التمارين الرياضية، ويعتبر التعهد بتحريك أجسامنا كثيراً هو جزء من هذا المنهج، وليس لأن ذلك يجعلنا نشعر بالسعادة والصحة أكثر، ولكن لأنه يمكننا من الوصول إلى الحل المناسب لنا في نصف الوقت اللازم للقيام بذلك.

إن لم نمارس التمارين الرياضية، فإننا سنلغي عواطفنا. قد تبدو تلك فكرة جيدة عندما نشعر بالكثير من الألم العاطفي. وللأسف، فإننا عندما نلغي عواطفنا فإننا نلغي كل من مشاعرنا السيئة والجيدة. فكر في الأمر، وستجد أننا بتطبيق هذا المنهج سنحتاج إلى الإحساس بالمشاعر السيئة قبل الجيدة. تخيل أن ترفع درجة حرارة جسدك بالحركة حيث ستعمل على إثارة العواطف السلبية لتتمكن من استخدام المهارات وتطبيقها عليها ولتعود بها إلى حالة التوازن، ولتحس بالمشاعر الجيدة وتشعر أنك أفضل حالاً. أظهرت التمارين اليومية في بعض الدراسات أنها الأكثر فعالية جسدياً وعقلياً حيث إنها تخلصنا من الكآبة وتخفف من توترنا العاطفي.

إن لم تكن ترغب بممارسة التمارين الرياضية ولا تستطيع أن تتخيل نفسك تقوم بذلك، فلا تتمرن. يمكنك بدلاً من أن تدفع نفسك للقيام بذلك، أن تدرك أنك لا تملك مهارتي تربية النفس الداخلية ووضع حدودها بالشكل الكافي لحث نفسك على ممارسة التمارين. بدلاً من ذلك ستضطر للحصول على بعض هذه المهارات من الخارج.

إن كنت ترغب بالوصول إلى الحل المناسب في غضون سنة أو اثنتين بدلاً من ثلاث سنوات أو أربع، تحرك كل يوم ساعة على الأقل. حدّد النشاطات الجلوسية في المساء لمدة ساعتين على الأقل. وهذا لا يعني بالضرورة الذهاب إلى النادي كل يوم إذ يمكنك كسر الروتين وعمل نشاطات أخرى مثل المشي السريع أو العمل في الحديقة أو رفع الأثقال أو ركوب الدراجة أو سماع الموسيقى بصوت عالٍ والرقص. يتضمن منهج الوصول إلى الحل استراتيجيات متنوعة والتي يمكنها أن تغريك بالحركة. إن بعض الأشخاص المعادين للتمارين الرياضية يستخدمون ما نسميه بتمارين التربية حيث يمكنهم القيام بكل ما يحبون القيام به لجعلهم يتحركون. والبعض الآخر يفضل ما نسميه بتمارين الحدود الواضحة وهي عبارة عن برنامج يمنحهم النتائج التي يرغبون بها من حيث المرونة والقوة وقوة الاحتمال. ولا يزال البعض الآخر يستخدم آلة المشي لتحقيق عشرة آلاف خطوة في اليوم.

تحقق من حالة الجسدية قبل البدء بتطبيق أية تغيير في تمارينك الرياضية، وتأكد من تطبيق أي زيادة على هذه التمارين بشكل تدريجي. وعندما تزيد مدة تمارينك اليومية إلى ستين دقيقة في اليوم أو أكثر فتأكد أن هذه التمارين قد تحولت بالنسبة لديك إلى حل بديل كامن. إن المعدل الوسطي من التمارين الذي يزيد عن تسعين دقيقة في اليوم يضعك أمام حالة خطرة من استخدام هذه التمارين كبديل عن مهارتي التربية ووضع الحدود المنخفضتين، وقد يسبب لجسدك الخطر والأذى.

إن الجزء الآخر من إتقان فن الحياة هو استعادة أنفسنا جسدياً وعاطفياً وعقلياً، وروحياً. وهذا يعني ملء البئر لنتمكن من الغوص فيه لاحقاً. يبدأ معظم الأشخاص بتغيير نمط حياقم حالما يصلون إلى قمة الشجرة، ولكن التعمد في تطبيق بعض هذه التغييرات في وقت مبكر أثناء صعود الشجرة سيزيد من سرعة الرحلة في الصعود.

عندما خطرت على بالي فكرة استعادة الذات أثناء اجتماع أعضاء المجموعة، كانت درو الأولى في الاستجابة: "كنت أعمل كثيراً.. كثيراً جداً وطوال اليوم، ثم أسقط في آخر النهار. كان الأمر يبدو وكأنني استعدت نفسي أكثر من مرة، ولكن ما فعلته لم يكن استعادة نفسي بالكامل".

"ما الذي جعلك تقولين هذا؟".

"حسناً، لم أكن أحصل على قدر كاف من النوم، وكنت أشاهد التلفاز كثيراً لكي أستطيع النوم، ولكن هذا الموقف كان هزلياً ومضحكاً. لم أفكر يوماً بحضور صف جامعي أو قراءة كتاب... حسناً، منذ أن تخرجت من المدرسة. وأنا لا أملك حياة روحانية حقيقية للحديث عنها. فلا عجب أن تبدو حياتي هكذاً.. معطلة".

"درو، التوقعات المنطقية أنك لو لم تملكي مهارة تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها من داخلك، فإن نمط الحياة التي ستقومين ببنائها لن يتم استعادتها. الأمر يشبه خطوات الطفل الصغير. فما هي عملية تغيير نمط الحياة الصغيرة التي تفكرين في تجربتها؟".

"إطفاء النور في الساعة العاشرة والنصف وليس في منتصف الليل".

"رائع".

الباب الخامس

مراقبة كيفية
تلاشي الإفراطات

16

تناول الطعام بكثرة

من الطبيعي جداً أن يلجأ البعض لتناول الطعام بكثرة في بعض الأحيان. وتقريباً يقوم معظم الأشخاص بذلك رغم انتمائهم لثقافات مختلفة، ولكن لِمَ أصبح تناول الطعام الآن بمثابة حل بديل؟ لماذا يصعب علينا أن نجبر أنفسنا عن الابتعاد عن طاولة الطعام ونمنع أنفسنا من كسب وزن زائد؟

تلعب الثقافة دوراً كبيراً في هذا الأمر، فالمجتمع هو السبب في إحساسنا بالحرمان العاطفي والضغط وهي العامل المؤثر في نمط حياتنا الجلوسي. لقد دلت الأبحاث الحديثة على أن تغير نسبة الكورتيزول والإبينفرين في الجسم عامل مهم جداً حيث يمكن أن يزيدا من سمنتنا حتى لو كان نمط حياتنا جيداً للغاية.

إن الإفراط في تناول الطعام يعتبر واقعاً وبائياً حيث إن أكثر من 60 بالمئة من البالغين يزنون أكثر مما ينبغي، وعموماً فإن الحميات ليست هي الحل لتلك المشكلة، وكذلك يمكن توفير النفقات التي يدفعها مشتركو الأندية الرياضية في مثل هذه الحالات.

إن الإجابة التي تتعلق حول قلقنا بوزننا وبالإفراط في تناول الطعام كعادة، كما يمكنك أن تتخيل، هو الحفاظ على نفسك فوق الحد الفاصل. ولكن هذا يعتمد على طبيعة المشكلة حيث إن مواضع الفاكهة على الشجرة قد تكون مختلفة من زاوية نظر كل شخص.

إن التخلص من الإفراط في تناول الطعام قد يكون أعلى عند الشجرة أو قد يكون فاكهتك المفضلة – إن كنت تملك ما يلي:

- الاستعداد الوراثي لكسب الوزن.
- الميل العاطفي لتناول الطعام لمجرد أن تشرب وتحرك فمك وتحشو بطنك بالطعام.

- وجود مشكلات صحية أو تعاطي علاجات كيميائية تجعلنا نلجأ للإفراط في الطعام الأمر الذي سيعيدنا إلى مرحلة متأخرة من صعودنا الشجرة.
- وجود تاريخ عاطفي سيئ أو حرمان عاطفي أو حرمان من الطعام أو رفض جنسي أو كثير من الأسباب الأخرى.
- وجود تاريخ من الانهماك في الأكل واضطراب في تناول الطعام أو الفشل في محاولة تطبيق حمية معينة.

إن كان اللجوء إلى الإفراط في تناول الطعام قد حدث في مرحلة مبكرة من صعودنا الشجرة فإن المشكلة الآن قد تحل نفسها بنفسها. ستلاحظ أنك ستشعر بتحسن عندما تأكل طعاماً صحياً أكثر، كأن تأكل تفاحة بدلاً من تناول قطعة حلوى. وعندما تتقن المهارة التي تجعلك تعرف حاجاتك وتحققها أكثر، فإنك لن تأكل ما لم تشعر بالجوع، وستصبح أكثر فعالية ونشاطاً بشكل طبيعي وهذا من شأنه أن يكبح جماح شهوتك للطعام.

إن كان توقفك عن تناول الطعام وأنت قريب من قمة الشجرة، أقترح عليك أن تفكر وتقدر مدى صعوبة التخلص من تلك العادة. إن ما يقودنا إلى الإفراط في تناول الطعام إحساس فطري بدائي وعميق جداً، حيث يتم بكل سهولة الخلط بين الإحساس بالجوع الجسدي والإحساس بالجوع العاطفي أو الميول الجنسية والعلاقات مع الآخرين والرواسب العاطفية السلبية والتوق الروحي.

يمكنك أن تثق أن هذه الميول لن تتلاشى حتى تتمكن من تطوير نفسك بشكل كامل، وحتى تتمكن من إعطاء نفسك ما تحتاج إليه بدقة.

للتخلص من عادة الإفراط في تناول الطعام، هناك بعض التوقعات الأساسية التي يجب غرسها في مركز الإحساس في دماغك إلى أن تتوحد معه.

التوقعات المنطقية (المعقولة): تناول الطعام بكثرة

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي للقيام بما يلي:

- تربية نفسي لكي لا أحتاج إلى طعام إضافي.
- تناول الطعام بانتظام طوال اليوم.
- البدء بالأكل عند الإحساس بالجوع فقط.
- التوقف عن الأكل عند الإحساس بالشبع وليس الامتلاء.
- تناول طعام صحي للحفاظ على طاقتي ثابتة وعلى جسدي قوياً.
- أكل مقدار قليل من الطعام غير الصحي لتجنب الإحساس بالحرمان.
- تحريك جسدي مقدار ساعة على الأقل يومياً.
- استخدام الكلمات وليس الطعام أو الوزن للتعبير عن نفسي.

هناك أيضاً ألم جوهري يجب أن تشعر به مراراً وتكراراً حتى تتمكن من التخلص منه وقبول واقع النفس البشرية. بالنسبة للتوقعات والألم الجوهري والفوائد المكتسبة التي تحدثت عنها يمكن تطبيق بعضها على حالتك أكثر من البعض الآخر، وقد يعتبر البعض منها مهماً بالنسبة لك ولكنني لم أتطرق لذكره.

إن القائمة التي تم إدراجها كجزء من هذا الفصل والفصول الباقية في هذا الكتاب هي ببساطة عبارة عن مواضيع شائعة، وما ينطبق عليك قد يكون مختلفاً تماماً. كما أن مقدار العمل يبقى واحداً وهو القدرة على تربية صوت النفس الداخلي، والحفاظ على التوازن والتخلص من الرواسب العاطفية وتغيير نمط الحياة لجعل البقاء فوق الحد الفاصل أسهل.

إن فكرة تناول الطعام بشكل مختلف قد تحمل لنا الكثير من الرواسب العاطفية، حيث يظهر هذا الطفل المخبأ في داخلك ليضرب برجله على الأرض ويبرز ذقنه إلى الأمام ويقول "لا".

ما الذي يمكن أن تفعله في مواجهة هذا الطفل الغاضب؟ قد تمنحه بعض الحب، ولكن الإفراط في تناول الطعام قد يعيق تقدمك في إتقان هذه المهارات لأنه فاقدٌ للحس تماماً. والأكثر من ذلك أن تناول الطعام بكثرة قد يتسبب في كسب

الوزن الذي قد يؤثر في صحتك، لذا فإن الانتقال بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل هو أمر أكثر صعوبة. لا شيء يؤدي للقفز بعتبة حاجات الشخص للمهارات أكثر من المشكلات الجسدية.

إذاً فالطريقة للبدء بحل مشكلة الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن هي طريقة لطيفة ولكنها تعتمد بشكل كبير على استخدام المهارات والأخذ بيد نفسك لتسهيل مشكلة الأكل والعيش بطريقة متوازنة وتحقيق ذلك بسرعة أكبر. سيستغرق هذا الأمر على الأرجح عامين ليتغير مركز الإحساس في دماغك بما فيه الكفاية ليتمكن من التخلص من عادة الإفراط في الطعام منه. وفي هذه الأثناء، من الأفضل أن تحصل على قدر من تربية النفس ووضع حدودها الفعالة من خارج نفسك لتساعدك على البدء بالأكل والحركة بطرق صحية أكثر.

إن كان التخلص من عادة الإفراط في تناول الطعام تحدّياً كبيراً بالنسبة لك، وإن كانت زيادة الوزن تشكل خطراً وتهديداً جسدياً لك، أو إن كنت ترغب ببساطة أن تشعر بأنك أفضل حالاً وبسرعة، يمكنك أن تقوم بهذه التغييرات لتوازن من طريقة أكلك بسهولة وذلك باستخدام الاستراتيجيات الثلاث هذه:

1. **استخدام خطة التوازن في ثلاثة أيام**: على الرغم من أن الراحة التي نقدمها لأنفسنا من خلال الطعام قد تبدو كعملية تغذية قصيرة الأمد، إلا أن لها تأثيراً في عدم توازن الجسم. فكلما تناولنا الطعام رغم عدم إحساسنا بالجوع أو كلما أكلنا طعاماً أقل صحةً، كلما تلهفت أجسادنا لها وبالتالي سيصبح جوعنا العاطفي أكثر اضطراباً وتنافياً مع جوعنا الجسدي.

ما الذي يمكن أن نفعله؟ أقترح تمضية ثلاثة أيام في إعادة التوازن لجسدك. سيتم التقليل من ميلك للطعام، وسيزداد إحساسك بالقوة والتحكم. إن القيام بهذا ليس هو الحل النهائي، ولكنه يسهل وصولك إلى الحل بسهولة وسرعة في مرحلة لاحقة. إنك تقوم في هذه الخطة بقضاء ثلاثة أيام تأكل الطعام بطريقة تقلل من إفراز هرمون الأنسولين والهرمونات الأخرى وتحث جسدك وتحرضه ليحتاج إلى طعام أقل. إن هذه العملية تبدأ بتناول وجبة متوازنة ثم متابعة الخطة التي لها تأثير كبير على توازننا. وإذا أعجبتك الفكرة، يمكنك أن تختار بعد ثلاثة أيام العمل

لتطبيق خطة التربية الغذائية التي لها تأثير جيد على جسدك.

بعد استخدام خطة التوازن هذه، ستشعر بنفسك وكأنك تتدحرج وتشعر أنك أكثر قدرة على متابعة تناول الطعام والعيش بطريقة منطقية أكثر وأنت فوق الحد الفاصل. استخدم هذه الخطة فقط عند موافقة طبيبك وبعد استشارته.

2. **التخطيط لتطبيق مهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة بشكل إضافي:** بغض النظر عن مدى استقلاليتك ومدى خوفك من تلقي الدعم من الآخرين وأن ذلك سيقودك للانحدار والانزلاق في تبعية محتمة، يجب أن تأخذ بعين الاعتبار ضرورة الحصول على دعم إضافي.

حاول أن تضع يدك اليمنى على كتفك الأيسر، وأن تحرك ذراعك وتقول: "عاجلاً أم آجلاً لن أحتاج إلى مهارة إضافية لتربية النفس ووضع الحدود لها، ولكن الآن أنا بحاجة لذلك. حسناً، لست مضطراً لأن أكون مثالياً، وأعتقد أنني يجب أن أهتم بصحتي وسعادتي".

أنا مندهش جداً للأثر الذي يمكن أن يتركه القليل من الدعم على الناس، لذا يفضل أن تأخذ بعين الاعتبار الدعم الذي قد تتلقاه من الآخرين مثل:

- صديق تتحدث معه كل صباح لخمس دقائق وتحدثه عن تمارينك الرياضية ونظامك الغذائي الذي اتبعته في اليوم السابق.
- استخدام مفكرة لكتابة ما أكلته وكم من الوقت قضيته في ممارسة التمارين الرياضية، أو تدون الخطط التي ستطبقها في اليوم التالي.
- استشارة شخص مرة كل أسبوع للتحدث معه عما قمت به وما شعرت به.
- المشي برفقة زميل أو صديق يمكنك أن تحدثه عن طعامك ونشاطك في هذا اليوم أو في اليوم السابق.
- مراسلتنا والكتابة إلينا عبر موقعنا على الوب للتحدث عن تمارين الرياضية ونظامك الغذائي، بالإضافة للحديث عن كيفية بقائك فوق الحد الفاصل.

3. **اختيار خطة تربية غذائية واضحة:** من الواضح أنك لو استطعت أن تأكل بطريقة متوازنة فإنك ستتوازن. وعندما تصل إلى الحل المناسب لك فإن الفرص

في تنظيم نظامك الغذائي ستزيد وستصبح شخصاً متوازناً بدون أي شك. ستأكل عندما تشعر بالجوع، وتتوقف عن الأكل حالما تشعر بالشبع بدلاً من شعورك بالامتلاء، وستتناول غذاءً أساسياً وصحياً سيجعل من جسدك أقوى وسيزيد من طاقتك. على كل حال، عندما تكون في أسفل الشجرة، فإن الحالة لن تكون على هذا النحو.

لقد اكتشفت أن معظم الأشخاص لديهم مستوى معين من القوة، وإنك على الأرجح واحد منهم أيضاً. ربما تشعر بقوتك في معظم الأوقات، حيث يمكنك أن تخطط للأكل عندما تشعر بالجوع وتتوقف عنه عندما تشعر بالشبع وليس بالامتلاء، ولكن إن تجرأ شخص ما على أن يقترح عليك ما تأكل فإنك ستتوجه إلى الثلاجة وتتناول كل ما تطاله يدك. قد تصبح أكثر استعداداً لتطبيق خطة غذائية محددة يتم التركيز فيها بشكل أقل على نوعية الطعام ولكن يتم التركيز بشكل أكبر على تناول الطعام عند الإحساس بالجوع فقط.

وربما تكمن قوتك في معرفة ما الذي يتعين عليك القيام به، وبذلك ستكون مؤهلاً أكثر لتطبيق الخطة الغذائية. في هذه الخطة ستركز على نوعية الغذاء حيث ستتناول طعاماً متنوعاً من كافة أنواع النباتات وبعض الأطعمة التي تحتوي على البروتين (مثل السمك والدجاج واللحم والبقول والألبان ومشتقاتها) وتتناول مقداراً قليلاً من المنتجات البيضاء (السكر والكربوهيدرات المكررة والمشروب المفضل) وذلك لتجنب الإحساس بالحرمان.

حاول تطبيق إحدى تلك الخطط عند البدء بتسلقك الشجرة. يمكنك بكل بساطة أن تفعل ما بوسعك لتطبيق هذه الخطة، ولتتبعها بطريقتك الخاصة، ومع ذلك فأنت بحاجة لوقت طويل لتتمكن من التخلص من الإفراط في تناول الطعام ولتتمكن من مواصلة تقدمك لإتقان هذه المهارات.

وعاجلاً أم آجلاً وعندما تصل إلى الحل المناسب لك ستقوم بتوحيد هذه الخطط بشكل طبيعي، حيث ستأكل بطريقة مناسبة لك أكثر. أما الآن فقد يكون في الحصول على خطة مناسبة دعم كبير لك. ومن ناحية أخرى، فإن متابعة الحصول على الغذاء وأنت تحت الحد الفاصل سيؤدي إلى تراجعك إلى الخلف.

يمكن استخدام الحل البديل كنوع من التعبير عن الذات، وعندما يحصل الأشخاص على مقدار جيد من المهارات للإصلاح من توازنهم العاطفي، فإنهم سيلجأون بشكل عاطفي للإفراط في تناول الطعام وذلك كنتيجة لصعودهم الكاذب والمزيف أو لانخفاضهم غير الضروري.

غالباً ما يشعر أولئك الذين يلجأون للإفراط في تناول الطعام بأنهم في حالة جيدة للغاية، إذ يمكن أن يتخلصوا من إحساسهم بالغضب عبر تناولهم الطعام. وبالنسبة للكثيرين فإن الآلام التي قد يصابون بها في مرحلة مبكرة من عمرهم قد تجد طريقها إلى أعماقهم حيث يشعرون بالراحة في التعبير عن أنفسهم بطريقة الحفاظ على زيادة وزنهم أو بالأكل أكثر. إنه ليس بالأمر السيئ أو ليس من الخطأ وجود أسباب خفية للحفاظ على زيادة الوزن، ولكنها حالة مزعجة. وبعد كل هذا، يجب أن نفكر بطريقة صحيحة للحصول على الصحة الجيدة والسعادة لجعل الحياة أفضل.

على سبيل المثال، إن الطريقة التي نعاقب بها أنفسنا ونتبعها لنكسب المزيد من الوزن كطريقة في التعبير عن أنفسنا تشبه الطريقة التي نقول فيها لشريكنا "لا أريد أن أمارس الجنس معك".

إن كسب باوندات (كيلوغرامات) إضافية للإحساس بالأمان هو أيضاً أمرٌ شائع للغاية. فبالنسبة لبعض الأشخاص، تجلب الحاجة للصراخ للتعبير عن الشعور بالأمان راحة عظيمة. تخيل أنك تصرخ بصوت مرتفع جداً وبصوت منخفض وكأنك طفل يبلغ الرابعة من عمره وتقول:

لا أشعر بالأمان.
لا أشعر بالأمان.
لا أستطيع أن أحمي نفسي.
سوف أسمح لأي شخص أن يفعل أي شيء لي.

ما لم تكن لا تزال تملك مقداراً كبيراً من الرواسب العاطفية حول إحساسك بالأذى من الآخرين، فإن التغيرات التي تحتاج إليها والتي تدفعك للصراخ ستدفعك

لتقفز إلى ما فوق الحد الفاصل. في مكان ما في أعماقك ستدرك أنك لم تعد ذلك الشخص – وربما ذلك الطفل – الذي كان يملك القوة القليلة بحيث لن تحتاج فيها إلى كسب المزيد من الوزن لحماية نفسك من الآخرين.

اسأل نفسك ما الذي يقوله وزنك لك. تأكد من أن الحفاظ على حجم كبير يعبر عن شيء ما في داخلك دون استخدام الكلمات. ولذلك، ابحث عن قول هذه العبارات بصوت عالٍ ليصبح الوزن مجرد أمر ثانوي زائد ولن تحتاج إليه بعد الآن.

كانت درو تبلي بلاءً حسناً في بحثها عن الحل. كانت قد وصلت إلى منتصف الطريق في تسلقها الشجرة دون أن تركز كثيراً على الحلول البديلة. كانت تركز في معظم الأحيان على استخدام المهارات للحصول على مقدار كافٍ منها للتوازن ولتبدأ النصف الثاني من عملية التسلق.

ولكن عملها لم يكن سهلاً؛ كانت تعاني من اللجوء إلى الكثير من الحلول البديلة، والتي تقريباً سببت لها كل هذا الألم وجعلت عتبة حاجتها للمهارات أعلى. كان التدخين والأكل والشرب جزءاً من حياتها بالإضافة لمتابعة برامج التلفاز وألعاب الكمبيوتر وحتى قراءة الروايات السرية الغامضة. كانت غرفة النوم بأكملها في مترلها مليئة بالحيوانات وكل أرضية فارغة فيه محشوة بأثاث قديم يعود للخمسينات من القرن الماضي. كانت قد وصلت إلى نهاية طريقها في الصعود تقريباً حين استطاعت أن تتخلص بشكل عفوي من العديد من هذه المشكلات. وحتى وقت قريب كانت هذه المشكلات هي عصب حياتها ودمها، والتي تمنحها التواصل الذي تحتاج إليه حين لم تستطع أن تتقن المهارات التي ستمكنها من التواصل بعمق مع نفسها ومع الآخرين ومع عالم الروحانيات.

عندما انضمت درو إلى المجموعة كانت تنقصها الشجاعة: "لقد يئست من إمكانية التخلص من إدماني على هذه الحلول البديلة. لم أستطع أن أحرز أي تقدم على الإطلاق".

أجبت: "درو، أخشى أنك تقللين من قيمة تقدمك. ماذا بشأن كل هذه الرواسب العاطفية التي استطعت التخلص منها؟ وماذا بشأن صقلك لمهارة تربية صوت النفس الداخلي؟".

"لقد أحرزت تقدماً".

"هل حافظت على توازنك؟".

"أشعر بالتوازن في معظم الأوقات، ولكن عندما أحضر الحفلات يتحطم كل شيء بنيته. لقد صرت ألجأ للإفراط في تناول الطعام في الحفلات مؤخراً وإنني أكره ذلك".

"يمكنك وضع كل قدرتك وطاقتك في مواجهة الحلول البديلة لكي تتلاشى. فبدلاً من إنشاء ملاذ في داخلك للهروب إليه، يمكنك تعزيز المهارات بحيث يمكنك الحصول على الراحة والفرج من داخلك".

"أعلم أنني لن أستطيع الوصول إلى الحل المناسب على الإطلاق. ولكن مشكلة الطعام تلك ستقودني إلى الجنون، كما أنني لا أستطيع تطبيق الدورات عندما أكون جائعة. أشعر بفقدان القوة للتحكم بطعامي، ولكنني أدرك أهمية القيام بذلك، وإلا فإنني لن أتمكن من إتقان هذه المهارات على الإطلاق. يجب أن ألازم منزلي بقية حياتي وأحبس نفسي فيه لأصبح ملاكاً في النهار وأعود ذلك الشيطان المؤذي في الليل. يجب أن يحدث تغيير ما".

أخذت نفساً عميقاً وساد صمت طويل في الغرفة.

"هل ترغبين بتطبيق دورة؟" سألتها.

هزّت درو رأسها وبدأت: "حسناً، سأبدأ بكتابة الأفكار.. أعاني من الكثير من الإفراطات التي تجعلني أخرج عن حالة التوازن بحيث لا أتقن تلك المهارات. أدخن خمس سجائر في اليوم وهذا سببه أنني لا أستطيع التدخين أثناء العمل، كما أن تناولي للشراب قد تحسن باستثناء ما يحدث عندما أحضر الحفلات، ولكن الطعام هو الحل البديل الذي يبدو لي أنه قد أصبح أعمق، لقد أصبحت تلك الفكرة مطبوعة في ذهني منذ أن كنت في الثامنة أي منذ ولادة أخوي التوأم وأشعر أن هذا الإفراط قد أصبح من جذور شخصيتي لدرجة أنني أشعر فيها بأني سأموت قبل أن أستطيع التخلص من هذه المشكلة. إنها الطريقة التي أغذي بها نفسي عندما أفشل في جميع الأمور الأخرى وهذا ما يجعلني حزينة...".

"عندما تصبحين جاهزة انتقلي إلى مرحلة الاندفاع الطبيعي للعواطف".

"أشعر بالغضب لأنني أتصرف مثل الأطفال، كما أكره تعلقي الشديد بالطعام وكأنني طفلة في الرابعة من عمرها.. أشعر بالغضب لأنني لا أستطيع القيام بما أريد عندما أريده.. وأشعر بالحزن لأنني مضطرة أن أكبر.. أشعر بالحزن لأنني يجب أن أكون مسؤولة عن تصرفاتي.. أشعر بالحزن لإحساسي بأني طفلة في جسد كبير.. وأشعر بالحزن لأني انتظرت طويلاً لكي أحصل على اهتمام الآخرين بدلاً من أن أهتم بنفسي.. أشعر بالخوف من أن أحداً لن ينقذني من ألمي.. أشعر بالذنب لأنني لا أزال أرغب بأن يتقدم أحد لإنقاذي.. أشعر بالذنب لأنني لا أملك الشجاعة الكافية لـ...".

"عظيم. هل أنت مستعدة لإرسال كل هذه الأفكار إلى أعماقك لتنضج هناك ولتنشئ في داخلك الأمن والقوة؟".

"ما هي توقعاتي غير المعقولة؟ لست أدري. أعتقد أنني أتوقع أن أحداً ما سيأتي لإنقاذي من مشاكلي. وأنني سأستيقظ يوماً ما لأرى أن جميع آلامي قد تلاشت".

"لقد سمعت توقعاً آخر درو، إنه طيف توقع، وهو غير معقول تقريباً ولكنه مناقض للأول. عندما تحملين توقعين غير معقولين ومتضادين بالتساوي فإنك على الأرجح ستخرجين من حالة التوازن".

"التوقع الآخر هو أنني أتوقع أنني لن أحصل على المساعدة، وأنني سأكون وحيدة، وضائعة في مشكلة إفراطي بالأكل".

فكرت درو للحظة ثم قالت: "آه.. لا عجب أنني سأشعر بهذا الكم من السوء. فالأمر يبدو وكأنني أضع نفسي بين فكي ملزمة حيث لا مجال لي للاختيار".

"إن الأمر ليس وراثياً، بل يمكن تعلّمه. يمكنك أن تأخذي مجموعة أدواتك من هذه المهارات لتغيير ذلك".

بدأت درو بالابتسام. كانت تحفر طريقها لتنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل بعد أن استطاعت أن ترى النور هناك. "أتوقع من نفسي أن أستخدم المهارات للحفاظ على توازني أكثر ما يمكن، ولكن لا بد من الحصول على بعض الفرج والراحة من الخارج لتعزيز هذه المهارات التي لا أملكها إلى الآن".

"عظيم. وماذا بشأن القوة والإيجابية؟".

"كل ما أستطيع سماعها من نفسي هو "لا يهم ما تفعلينه لأنك ستفشلين" أليس هذا مروعاً؟ إنه ليس صوتي حتى. إنه صوت والدتي".

"ابحثي عن الغضب".

"أشعر بالغضب لأنني سمحت لهذه المرأة في داخل رأسي.. أكره وجودها في داخلي دون أن أعي ذلك".

"حاولي فقط أن تنقلي هذا الوعي من مركز الإحساس في الدماغ إلى مركز التفكير فيه وغيريه".

"سوف أنجح مهما كانت الطريقة".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
تناول الطعام بكثرة

- لا أستطيع تناول الطعام مهما كانت رغبتي بذلك كبيرة.
- أستطيع تناول بعض الأطعمة التي أحبها.

- يجب أن أتناول المزيد من الخضار.
- طعم بعض الخضار لذيذ. سأشعر معها أنني أفضل حالاً.

- يجب أن أمارس الرياضة.
- يمكن أن تكون ممارسة الرياضة مزاحاً. سأشعر أنني أحسن صحيًّا.

- لا أستطيع أن أُخدر مشاعري بالطعام.
- أستطيع أن أحس بمشاعري.

- يجب أن أُرضي حاجاتي الحقيقية.
- يتعين عليّ أن أحقق حاجاتي الحقيقية.

- إنه يتطلب عملاً شاقًّا.
- اعتزاز شخصي. صحية جيدة. فرح أكثر.

"درو، هل أنت واثقة مئة في المئة ودون أدنى شك من أنك ستنجحين بغض النظر عن الطريقة؟".

"لا".

"إن الحالات القوية والإيجابية يجب أن تكون دقيقة تماماً لتكون حقيقية".

"حسناً، يمكنني أن أنجح".

"هل يبدو لك هذا دقيقاً؟ هل الألم الجوهري بالنسبة لك هو استخدام المهارات للحفاظ على نفسك فوق الحد الفاصل والحصول على مهارتي تربية نفس ووضع حدود إضافية؟".

"الآن أنا مضطربة ومشوشة".

"يوجد لديك توقع معقول جديد".

"صحيح".

"هذا يعني أن بإمكانك التخلي عن اثنين من التوقعات غير المنطقية".

"صحيح".

"ما هو الألم الجوهري من عدم وجود شخص لإنقاذك من مشاكلك؟ يبدو الأمر وكأن ملاكاً سيسقط من الجنة ليحمل عنك كل آلامك ويخلصك منها".

"إن الألم الجوهري... هو حقيقة النفس البشرية وهي أنني يجب أن أواجه وحدتي. وأنني لم أعد طفلة بعد الآن. يجب أن أكبر. لا أحد سينقذني".

أخذت درو نفساً عميقاً ثم قالت: "ولكن هناك بعض الفوائد المكتسبة".

"ما هي؟".

"هي أنني أستطيع أن أهتم بنفسي. أستطيع أن أحقق حاجاتي. يمكنني أن أكبر وأصبح قوية".

كانت درو تبتسم.

"درو، لم ينته الأمر بعد. هناك توقع آخر معاكس وغير معقول على السواء. ما هو الألم الجوهري منه؟".

"لست أتذكر".

"إن شبح التوقع غير المقبول هو عدم حصولي على المساعدة، وأنني سأشعر بالوحدة والضياع".

"آه.. لا أريد أن أقول ذلك لأنه يربكني". تغيرت ملامح وجه درو فيما هي تضع يدها على أنفها وفمها وكانت تضحك تقريباً، ولكنها تابعت الحديث.

"إن الألم الجوهري من الحصول على الدعم هو أنني يجب أن أتغير. الحقيقة هي أنني أحب أنني أشعر بالضياع والهجر والعزلة. بإمكاني أن أجد الراحة هناك، لأن ذلك يذكرني بحالتي عندما كنت طفلة صغيرة، فهناك إحساس بالبؤس شائع ومحدد وإشفاق على النفس يجب أن أتخلص منه".

"إن الألم الجوهري هو..".

"هو أنني يجب أن أتغير، وأن أتخلص من إحساسي بالأسف على نفسي، وأن أتخلص من إحساسي بالبؤس والضياع. ولكن الفوائد المكتسبة هي أنني سأتغير وأنني سأشعر بالاعتزاز أكثر وسأستمتع بحياتي على الرغم من أن هذه الحقيقة تملؤني بالخوف.

قولي: "إنني خائفة من..".

"أشعر بالخوف من أن أحداً سيبعد الطعام عني قبل أن أصبح جاهزة. أشعر بالخوف من أن التغيرات التي ستطرأ على نظام طعامي ستجعلني آكل أكثر. أشعر بالخوف من أنني لا أستطيع الثقة بأحد ليساعدني، وأنه سيحاول أن يتحكم بي. أشعر بالخوف من أن حصولي على المساعدة سيجعل الأمور أسوأ".

"إذاً ما الذي تحتاجين إليه؟".

"أحتاج إلى أن أتقدم ببطء. أحتاج إلى تجريب بعض التغيرات وأن آخذ الوقت الكافي في اكتشاف ما هو مناسب لي".

"وما هو الدعم الذي تحتاجين إليه لتبدأي بمعرفة ذلك؟".

"لست أدري".

"لست مضطرة لمعرفة ذلك".

"أعتقد أنني بحاجة لتطبيق المزيد من الدورات ومعرفة المزيد من الخيارات".

"عظيم. يمكنني أن أساعدك في هذا".

"جيد".

"درو أعتقد وبصدق أن إمكانية التخلص من الإفراط في الأكل بالنسبة لـك ستكون في مرحلة قريبة من بلوغ قمة الشجرة".

"أعتقد أنها في القمة نفسها".

"إذاً قد تحتاجين إلى..".

"لا أريد العودة إلى الخلف وإنما أريد أن أتمكن من إنقاذ نفسي. وهـذا مـا يجعلني أتخلص من كل مشاعر السوء في داخلي".

"ما الذي تحتاجين إليه إذاً؟".

"ما أحتاج إليه فعلاً هو المجموعة. أنا بحاجة للتواصل اليومي، ولتطبيق الـدورات مع الآخرين، ولكنني بحاجة للمزيد أيضاً. ربما أحتاج إلى تطبيق الدورة مع أحدهم لمدة خمس دقائق فقط في اليوم لأقول ما استطعت فعله مع الطعام في اليوم السابق".

"من منكم مستعد لتطبيق الدورة مع درو هذا الأسبوع؟".

رفع معظم الموجودين أيديهم استعداداً لتطبيق الدورة مع درو.

"من يرغب أن يكون بمثابة المفكرة لدرو في هذا الأسبوع؟".

تطوعت إميلي للقيام بهذا العمل.

"كيف سيكون هذا بالنسبة لك، درو؟".

"جيد. أنا وإميلي طبقنا الكثير من التواصل مع بعضنا البعض".

"إن هذا التواصل سيكون لخمس دقائق فقط يومياً، وكل منكما بإمكانها أن تكتب في تقريرها ما تريد".

قالت إميلي: "أريد أن أتحدث عن تناولي للسكر".

"إن كنتما تبحثان عن الدعم، فإن هذا سيكون ممتعاً. والآن أنت بحاجة لمعرفة ما ستستخدمين، خطة التغذية أم دورة وضع الحدود؟".

قالت درو: "لوريل، إذا أخبرتني بعدد قطع الفواكه والخبـز الـتي يجـب أن أتناولها، فسوف أتجه مباشرةً نحو أي آلة لبيع الحلوى وأشتري ثلاث قطع منـها، وسآكلها فوراً أيضاً".

ابتسمت وقلت: "درو، يبدو أنك تميلين لأكل الحلوى الأمر الذي يجب أن يدفعك للحفاظ على نفسك فوق الحد الفاصل للتخلص من هذه الحالة. الفكرة هي الاستمرار في وضع يدك على نبض حياتك الداخلية حيث تأكلين عندما تشعرين بالجوع وتتوقفين عن الأكل عن الإحساس بالشبع وليس بالامتلاء".

"أجل، هذا ما أحتاج إليه".

قالت إميلي: "من المستحيل أن أفعل ذلك، فنظامي الغذائي في حال فوضى، وسكر الدم لدي في مستوى مرتفع أو منخفض طوال الوقت. وبين القهوة التي أتناولها وكل هذا الكم من السكر أصبحت طاقتي ضعيفة جداً. إنني أعمل بشكل متواصل طوال النهار وكل ما أستطيع التفكير فيه عندما ينتهي هذا كله هو تناول قطعة من الحلوى".

"أنت بحاجة لتوقع واضح، لذا فكري بتغيير نمط حياتك وتناول الطعام بشكل متوازن للحفاظ على طاقتك لتكون قوية ومستمرة".

"لا أعرف كيفية القيام بذلك".

"إن الأمر ليس بهذه الصعوبة، ولكنك لن تحبينه".

"أنا مستعدة للتفكير بتغيير ما. فأنا أكره إحساسي بالضعف والهشاشة".

"تناولي غذاءً متوازناً غنياً بالبروتين والدهن الجيد مثل زيت الزيتون".

"يبدو هذا مثيراً للشهية" قالت إميلي وهي تعبس.

"ليس هذا بالأمر الصعب. تناولي فقط الطعام الذي تحبينه، وإن كنت مستعدة فسوف أستمع لك عند وضعك خطة لما ستأكلينه في اليوم التالي".

قالت درو: "الفطور سيكون رقائق القمح غير المقشور مع حليب خالٍ من الدسم".

"هل تحبين هذه المواد في الفطور؟".

"أجل".

"جيد. لا تخططي لأكل أي شيء لا تحبينه".

"وفي منتصف النهار سأتناول الفاكهة".

"والغداء؟".

"طبق كبير من السلطة والقليل من المقبلات، وربما بعض الدجاج أو السمك، أو نصف شطيرة من لحم الديك الرومي في قطعة من خبز القمح. أمـــا في المســـاء وهو التوقيت الأكثر خطراً بالنسبة لي فقد أتناول اللبن المثلج أو كأس من الحليـــب أو المزيد من الفاكهة أو بعض الجزر".

"والعشاء؟".

"يأتي كلاي إلى المترل في وقت متأخر من المساء أي بحدود الساعة الثامنـــة، وإلى أن يأتي موعد قدومه أتناول بعض المثلجات والبسكويت، ثم أتناول عشاءً آخر معه".

"هل تمزحين؟".

بدت مسحة من الغضب على وجه إميلي ثم قالت: "لا، أنا أحاول أن أدعـــم زواجي. فمن المهم أن نتناول أنا وزوجي العشاء معاً".

"أشعر بالقلق لأنك تركزين على كيفية إحساسك وحاجاتك، وليس على ما تشعرين به فعلاً وتحتاجين إليه".

دفعت إميلي نظارهّا نحو أنفها وهي مستغرقة في التفكير وقالـــت: "ربمـــا.. سأفكر في الأمر".

"هل يمكن أن تتوقعي أن لا تتناولي العشاء حتى الساعة الثامنة مســـاءً وأن لا تأكلي السكر بين الساعة الخامسة والثامنة؟".

"لا، قد أتناول عشائي في وقت مبكر، ثم أتناول طبقاً من السلطة مع زوجي كلاي. قد يكون هذا الحل نافعاً، ولكنني لست متأكدة. سأحاول".

عندما وصلت درو إلى الحل المناسب لحياهّا، لم تعد تبدي أي رد فعل حـــول ثورة الطعام التي كانت تنتاهّا. أما إميلي فإهّا من ناحية أخرى كانت أكثـــر ثقـــة بإحساسها الداخلي بالجوع والشبع. ولكنهما في هذه اللحظة كانتا تخططان لدعم بعضهما البعض أثناء عملية تسلق الشجرة.

17

الملذات الكيميائية

على الرغم من أن نهايات الحلول البديلة تختلف وتتنوع، إلا أن العديد من الأشخاص يأخذون بعين الاعتبار الأسباب الحقيقية التي تكمن خلف الإفراطات الشخصية والتي تؤدي إلى إحساسهم بالإساءة.

لا يمكننا أن ننكر الفوائد العاطفية التي نحصل عليها من تناول قطعة لذيذة من الشوكولا. وعلى كل حال فإن هذه الإفراطات البسيطة قد تكون ذات فوائد نشعر بها أكثر مما نشعر حينما نشعل لفافة تبغ أو نحتسي كأساً ثانياً أو ثالثاً من المشروب المفضل، أو أن نبتلع بعض الحبوب، أو حتى تناول الكثير من القهوة. وتلك الإفراطات لا تعتبر من حالات الإدمان الفيزيائية.

إن أولئك الأشخاص الذين يكبرون ويعتادون على تناول جرعات محددة من المنبهات أو المواد المسببة للكآبة أو المخدرات يصابون بأذى ويشعرون بأعراض متباينة ومختلفة عندما ينتهي أثر المخدر أو المنبه. وهذه الأعراض غالباً ما تكون مزعجة وغير مريحة بما فيه الكفاية بحيث إنها تدفعنا وتشجعنا للإسراع في فهمها أكثر لكي نتمكن من التخلص منها. إن أعراض التراجع عن هذه الإفراطات والتخلي عنها غالباً ما يكون باختبار والإحساس بالتأثيرات الجانبية (المضادة) للمخدرات أو العقاقير. ويمكن لهذه المشاعر أن تستمر على مدى أسبوع أو أكثر، وقد تمتد النزعة إلى الانتكاسات أحياناً إلى أشهر أو سنوات أو قد تستمر على مدى الحياة.

إذا كان واحداً من الحلول البديلة التي قد تلجأ لها أو أكثر يتضمن تناولك للملذات الكيميائية، فمن المهم أن تتوقف قليلاً لتعرف الحقيقة وهي أن عملية صعودك للشجرة قد تتطلب منك مجهوداً أكبر، وقد تبدو لك الشجرة حينها أطول

قليلاً. وإن كنت قد تورطت في عدة إفراطات كيميائية في مرحلة مبكرة من حياتك، أو كنت مدمناً في مرحلة المراهقة، أو كان لديك تاريخ عائلي قوي بالاتكالية الكيميائية، فإن مشهد الحياة في قمة الشجرة قد يكون مختلفاً نوعاً ما بالنسبة لك من الآخرين. ربما يجب أن تمتنع حينها عن الاجتماعات العامة والمناسبات الاجتماعية التي يتواجد فيها الشراب كما يجب أن تمتنع عن تعاطي العقاقير في غير وقتها ومناسبتها وبشكل اعتباطي، وذلك لأن الحالة البيولوجية للجسم عندها قد تتأثر بمجرد الرشفة الأولى من كأس المشروب المفضل أو من النفس الأول الذي تأخذه من المخدرات وتعود لتتزلق في مستنقع من عدم التوازن والذي يسمى بالإدمان.

ومن ناحية أخرى، لأن المدى الذي قد تصل إليه بإحساسك بنتيجة تعاطيك للملذات الكيميائية قد يصبح أشبه بإحساس السكين المغروسة في القلب وليس كإحساسك بوجود غطاء لطيف تدثر وتحتمي به، فإن في ذلك فائدة كبيرة لك. فقد يشجعك ذلك ويحفزك للبحث والحصول على الحل المناسب لك، وتشعر في أعماق نفسك بأنك بحاجة لإيقاف هذا الألم، وستصبح على الأرجح أقوى من أولئك الذين يقودونك إلى تلك الملذات الكيميائية وستصر على المتابعة مهما استغرق هذا من وقت وذلك لبلوغ الحل المناسب لك. إن تلك النار المشتعلة في داخلك هي ما نحتاج إليه جميعاً لإتمام عملية التسلق وعدم الضياع في تشعبات أغصان الشجرة.

إن القيام بهذا العمل العاطفي والحساس والعميق أثناء انفصالنا عن الحقيقة وعن أنفسنا بسبب الملذات الكيميائية يشبه عملية إعداد وعاء كبير من جيلو التوت البري ووضعه في الفرن وتوقع نضجه. ومن غير المُحتمل أن تكتمل وتنضج المهارات.

إن كانت الملذات الكيميائية قد تمكنت فعلياً من عقلك وجسدك، فلكي تتمكن من إتقان هذه المهارات والتعمق فيها للوصول إلى الحل المناسب لك، فأنت بحاجة للامتناع عن كل هذه الملذات معاً. إن الأمر صعب بما فيه الكفاية لأن تصل إلى الحل المناسب لك حتى عندما تكون صاحياً وبعيداً عن هذه الإفراطات. لذا فإن

كنت من مدمني تناول المشروب أو المخدرات أو كنت تابعاً وخاضعاً لأكثر من نوع من الاعتمادات الكيميائية فإن أفضل ما يمكنك عمله أولاً هو الحصول على المزيد من الخدمات الشاملة لإيقاف هذه الإفراطات والابتعاد عنها. ومن ثم استخدم الحل المناسب لك لإنشاء توازن داخلي خاص بك يساعدك دائماً على عدم العودة إلى تلك الإفراطات والنكسة مرة أخرى.

قد تضطر أحياناً إلى تناول القليل القليل من المشروب من حين إلى آخر أو تدخين سيجارة في حفلة ما، أو اختلاس لفافة تبغ وإشعالها في الباحة الخلفية للمنزل عندما لا يراك أحد. فإن كنت كذلك، فيمكنك التخلص من هذه الملذات الكيميائية وذلك بمواصلة عملية تسلق الشجرة ببساطة دون أن تعير اهتماماً لتلك الإفراطات. في الحقيقة، قد تكون قادراً حتى على استخدام هذه الحلول البديلة الآن أو حتى لاحقاً دون أن يتسبب ذلك بإبطاء هام وكبير في عملية التسلق. إن بعض الأشخاص الذي يختلسون تلك الملذات من حين إلى آخر يملكون القدرة على مواصلة استخدام الملذات الكيميائية أثناء رحلتهم في البحث عن الحل المناسب لهم. وقد يفضل البعض الآخر الامتناع كلياً عنها. وإنك على الأرجح تدرك وتعي أي الطريقين سيكون الأفضل بالنسبة لك.

ربما تكون في مكان ما في منتصف الطريقين. فإن كنت كذلك، أقترح عليك أن تختار الإقلاع إن كنت ترغب بالوصول إلى الحل المناسب لك في زمن قياسي. ربما يجب أن تجرب تطبيق خطة التوازن في ثلاثة أيام والتي ستساعدك في التخلص من هذه الإفراطات، بالإضافة إلى حصولك على دعم كبير من الجماعة المشاركة في عملية التدريب للبحث عن الحل.

وإن مضى وقت طويل على شفائك فقد تتعرض لبعض الأفكار عن الإدمان والتبعية والتي تتعارض مع ما تعلمته أثناء التدريب في البحث عن الحل. وهذه الأفكار لن تسمعها في هذا الكتاب أو لن تتعلمها باستخدام أدوات البحث عن الحل ولن تسمع أي شيء عن فقدان قوتك تجاه مشاكلك. فالجميل في الأمر أنك ستحصل على الدعم الجماعي وهذا ما أنصح به دائماً وهو الانضمام إلى المجموعة والبدء بالبحث عن الحل أثناء تطبيق الدورات أو الحصول على الدعم من مختصين

في هذا الأمر وذلك عن طريق المجموعات أو عن طريق الدروس الخصوصية. على كل حال، إن أعمق إحساس بالألفة يمكن أن تشعر به يكون دائماً إحساسك بالألفة مع نفسك. فقط أنت يمكنك أن تأخذ قراراً بالتعمق في ذاتك يوماً بعد يوم، وأن تتخلص من أدواتك القديمة وتجرب استخدام المهارات بعمق وبشكل كاف لتحويل طريقة عمل مركز الإحساس في دماغك. إنه عمل شخصي جداً. وعندما يدعم توازنك السيطرة الكافية للشبكات العصبية في مركز الإحساس في دماغك - عندما لا تلجأ لاستخدام الحلول البديلة، وعندما تحصل على كم وافر من التكامل والتوازن والملاذ والحميمية والتذبذب والروحانية - فإنك ستتوقف عن الذهاب إلى هذه الاجتماعات، وستصبح هذه المهارات متمكنة وقوية في داخلك ويمكنك أن تصبح مستقلاً عن أي برنامج أو عن أي لقاء أو اجتماع وستصبح أخيراً حراً تماماً.

إن كنا قد تعرضنا في سنين حياتنا الأولى إلى الإساءة أو الشتيمة أو التجاهل، أو حتى إذا أساء إلينا والدانا فإنه سيصبح من الصعب علينا أن نرى وبدقة جوهر المشكلة التي نحن فيها الآن. والأكثر من ذلك، إن مشاعرنا الأولى (المبكّرة) التي تراودنا تجاه إحساسنا بالإهمال والهجر قد تؤثر على البنية العصبية في مركز الإحساس في دماغنا، وهذا ما يصعّب علينا الاستمرار في وضع يدنا على نبض حياتنا الداخلية والبقاء فوق الحد الفاصل، وهذا ما يجعلنا نتأذى وندرك أن هذا قد أصبح جزءاً من داخلنا المظلم. إن الفكرة تكمن في حب هذا الجزء المظلم من داخلنا وقبوله والاستمرار في استخدام المهارات وتربية الذات ووضع حدودها الفعالة بشكل مكثف أكثر لمنع الإحساس بالآلام غير الضرورية التي قد تنشأ في الجزء المظلم من داخلنا.

قد لا تكون واثقاً من مدى الإهمال أو التجاهل الذي تعرضت له في سنين حياتك المبكرة، ولكنك قد تلاحظ اليوم بعض التأثيرات التي سببتها في حياتك. إن كنا قد تعرضنا في سنين حياتنا الأولى لكثير من الآلام فقد يجعلنا هذا نشعر الآن بالكثير من المشاعر الصعبة الفهم، حيث سيتحول دماغنا إلى حالة من العجز أو سنشعر غالباً بحالة من الخدر، وقد نشعر أحياناً أننا خرجنا عن مسارنا وأننا نتحرك ضمن دائرة مغلقة فعلى سبيل المثال:

قد يكون توقعنا المعقــول: أتوقــع مــن نفســي أن لا أسمــح لأحــد بالإساءة إلي.

وقد يكون التفكير الإيجابي هو: إن الحياة صعبة.

وأما الألم الجوهري فقد يكون: الناس تؤذي الناس.

في هذه الحالة لا تشجع أي فكرة إيجابية وقوية وفعالة الشخص على مواصلة البحث عن التوقعات المعقولة الجديدة. وزيادة على ذلك فإن الألم الجوهري يؤكد على اختلاف توقعات الشخص الأولية عن توقعاته غير المعقولة.

إن الأخبار الجيدة هي أننا عندما نسمع أنفسنا تحيد عن خط سيرها أثناء تطبيــق الدورات فإننا نكون قد أثبتنا لأنفسنا أننا لا نملك البيئة الأولية الــتي تتميــز بســرعة الاستجابة. قد لا نتذكر طفولتنا أو قد نجد أنه من الصعب أن نفكر بشــكل ســلبي بوالدينا وعلى الرغم من أن والدينا قد يحملان لنا الحب العميق، إلا أن حيادنــا عــن مسيرتنا أثناء تطبيقنا للدورات يقدم دليلاً قوياً وواضحاً على حرماننا العاطفي في فتــرة طفولتنا ويعكس تماماً ما في داخلنا من إحساس بالهجر بدلاً من إحساسنا بالتواصل.

إذا لاحظت أن نفسك تحيد عن مسارها وأنك تواجه صــعوبات في تطبيــق الدورات والانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل، فعليك التخطيط لتلقي دروس خاصة في تطبيق هذا المنهج والتي غالباً ما تكون هامة وأساســية في الوصــول إلى الحــل المناسب لك. إن تطبيق الدورات مراراً وتكراراً والعمل بجهد وبقوة بدلاً من تغيير نمط حياتنا الأولي لا يمكن أن يعتبر خطوة منتجة وفعالة، وكلمــا كــان تطبيــق الدورات بشكل فعال أسرع كلما سرع هذا من الحصول على الفرج والراحة.

لم يلتزم توم بحضور الاجتماعات منذ شهر تقريباً، ولقد أصابني قلق مــن أن أفقده. على الرغم من أنني قد عرفت من خلال لقائنا الأول أنه شخص مراوغ إلا أنه لا يزال يخفي في داخله جزءاً كبيراً من شخصيته.

وعندما حضر أخيراً إلى الاجتماع، شعرت بارتياح وأمل. إن الأشــهر الأولى التي قضاها في التمرين كانت فعالة ومنتجة إلى حد كبير. لقد تمكن بما فيه الكفاية من إتقان تطبيق المهارات ليتمكن من الانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل على

الرغم من بعض المواقف الصعبة التي واجهها بسبب خلافاته مع شركائه في العمل. وقد استطاع الحفاظ على توازنه بعد خلافه مع أحد جيرانه الذي قام بهد الحاجز الفاصل بين منزليهما. وزيادة على ذلك لقد بدا توم وكأنه يطبق المهارات ويتواصل بشكل جيد مع أناس عديدين ضمن المجموعة وخاصة إميلي.

لقد قمنا في هذا المساء بتطبيق مهارات التحقق من المشاعر ثم راح كل شخص يعبر عن اثنين من مشاعره التي لاحظها. وعندما حان دور توم في الحديث تقدم قائلاً: "أشعر بالذنب، هذا كل ما في الأمر. الإحساس بالذنب".

هززت رأسي وقلت له: "هناك دائماً مشاعر جيدة أيضاً. كل ما تحتاج إليه هو العثور عليها".

سكت توم قليلاً ثم قال: "أعتقد أنني... ممتن".

"عظيم. والآن من يرغب بتطبيق دورة التفتيش في العمق اليوم؟".

ارتفعت يد توم وسألته إن كان يرغب بالبدء. كان يتململ في كرسيه وكان وجهه مليئاً بالألم، ولم يكن يبدو على الإطلاق ذلك الرجل المتعجرف الذي قابلته منذ أشهر مضت، وإنما بدا بمظهر رجل متحول ومتذبذب.

"لقد بدأت علاقة مع إحدى النساء، وهي امرأة لا يمكن اعتبارها امرأة مناسبة لي كما كنت مع كارين".

هدأ الجميع في مقاعدهم وهم يصغون لقصته، ويسترخون لمعرفتهم بأنهم سيحصلون على الخبرة من خلال تطبيق توم للدورة ويشعرون بالانتقال بأنفسهم من تحت الحد الفاصل إلى فوقه تماماً كما سيشعر هو.

"كانت الأمور تسير على خير ما يرام... ولكنها الآن لم تعد كذلك". لقد خرجت كلماته بقوة وهي تحمل إحساساً بالألم وكأنها تخرج من شخص متردد في قولها.

تابع توم حديثه قائلاً: "كنت قد بدأت أشعر للتو بأنني سأرتاح واعتقدت أنني سأكون مع هذه المرأة علاقة ناجحة. كنا قد خرجنا لتناول العشاء معاً ولشرب زجاجة من المشروب المفضل، وقبل أن نفرغ من العشاء بقليل قالت شيئاً ما عن

إحساسها تجاهي، وأنها تهتم لأمري لدرجة أنها خائفة من أنها لن تتمكن من التواصل في علاقاتها مع الآخرين بما فيه الكفاية. كانت قلقة من أنها ستتكاسل في عملها، فقد كانت مهندسة معمارية. حسناً، لم أستطع أن أفهم ما كانت تحاول قوله. وقد بدا أنها تريد مني أن أفهم، ولكنني لم أتمكن من ذلك. لقد أصبت بإحباط كبير لأننا كنا نتجادل في السيارة طوال الطريق أثناء عودتنا إلى المنزل. وعندما وصلنا، فتحت زجاجة أخرى من المشروب المفضل و لم تسر الأمور بعدها على خير. وبعد ساعة أو أكثر بقليل وبعد انتهاء نصف زجاجة المشروب المفضل تقريباً أخبرتني ميشيل والتي لم تكن تشرب معي بالمناسبة أنها تهتم لأمري فعلاً ولكنها لا تستطيع أن تتورط في علاقة جدية مع أي شخص يلجأ للشرب عندما يكون مستاءً أو قلقاً. إنه من الصعب جداً أن أكون متيّماً بها وكنت قد اعتقدت أخيراً أنني قد وجدت المرأة التي تعيش دائماً فوق الحد الفاصل. كنت مهتماً بها، وكنا مناسبين لبعضنا البعض بشكل لا يصدق، حتى إنها كانت تحب مشاهدة مختلف أنواع الرياضات على التلفاز، وكنت أحب روح الفكاهة لديها، وكنا رائعين في ممارسة الجنس، و لم أكن أرغب أبداً بفقدانها، إلا أنني لا أريد أن يتحكّم فيّ أي شخص كان، ولا أريد من أي امرأة أن تخبرني من أني أعاني من مشكلة الإفراط في الشرب، و...".

"عندما تكون جاهزاً لا تتردد في تطبيق دورة الاندفاع الطبيعي للعواطف" قلت له.

كان وجه توم يشع بالغضب عندما بدأ حديثه: "أنا أكره اهتمامي بها.. ولا أستطيع أن أتحمل تعليقاتها بخصوص إفراطي في الشرب.. أشعر بالحزن من ظهور هذه المشكلة مجدداً... أنا خائف أن أفقدها.. أشعر بالذنب لأنني أشرب كثيراً وهذا ما يجعلني غاضباً. أشعر بالغضب لأنني لا أستطيع الاسترخاء والحصول على وقت جيد.. وفي اللحظة التي أبدأ فيها بالاسترخاء والبدء بالاستمتاع تظهر المشكلة من جديد... أشعر بالغضب لأن الحياة صعبة جداً.. أشعر بالغضب من نفسي لأنني أشرب كثيراً.. أشعر بالحزن لأنني عاملتها بشكل سيئ.. أشعر بالخوف من أن لا أحصل على علاقة جيدة في حياتي.. أشعر بالذنب لأنني لا أستطيع التحكم بمدى شربي للمشروب المفضل... أشعر بالذنب لأن لدي هذا المزاج".

التوقعات المنطقية: الملذات الكيميائية

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أن أربي نفسي بشكل جيد لكي أتوقف عن استخدام الملذات الكيميائية
- أن أتواصل مع ذاتي ولا أتجاهل صوت نفسي الداخلي.
- أن لا أدخل أي مواد كيميائية مؤذية إلى جسمي.
- أن لا أدخل إلى جسمي مواد كيميائية قد تسبب لي وللآخرين الأذى.
- أن أستخدم الكلمات – وليس الملذات الكيميائية – للتعبير عن نفسي.
- أن أقوم ببناء السعادة ونمط حياة صحي لنفسي.

كان توم قد بلغ نصف الطريق أثناء صعوده الشجرة. وإن شجاعته في التعمق في داخله والبدء باستخدام صوت التربية الداخلي واستخدام المهارات للحفاظ على توازنه والتخلص من التفاهات العاطفية كانت البداية فقط في تسديد ديونه ولكن بطريقة غير مستقرة. إنها هذه المرحلة من التدريب التي يشعر فيها المرء أنه معلق بأرجوحة في الهواء في انتظار أن يتعلق بالأرجوحة التالية. إنه الوقت الذي يتم فيه إضعاف الشبكات العصبية القديمة وغير المتوازنة وتقوية الشبكات العصبية الجديدة والمتوازنة ولكنها غير متمكنة بقوة بعد. كان توم قد خفف من ساعات عمله، ومن الشرب، ومن الانغماس في التفكير وأصبح أكثر تواصلاً مع نفسه وربما مع الآخرين، ولكن لم يكن أي شيء من هذا واضحاً تماماً وإنما كان كله عبارة عن أمور معلقة فقط.

إن أكثر الدورات تأثيراً أثناء عملية التسلق هي التركيز على عملية وضع الحدود، والاستمرار بتثبيت تلك التوقعات المنطقية في حياتك الداخلية إلى أن تصبح جزءاً من عظامك. ومع تقوية للمهارات والتخلص من التفاهات العاطفية ستصبح قريباً أكثر من الشفاء وكلما تعمقت في مهارة تربية النفس ووضع الحدود لها كلما تمكنت من الحصول على التوازن أكثر واستطعت أن تغير مجرى حياتك بالكامل. وهذه هي قوة المهارات التي تدعمك بالقوة الكاملة لتحصل على هذه التغييرات.

يبدو الأمر أكثر من رائع. كانت فاكهة توم المفضلة هي الإحساس بالألفة، وفي منتصف طريقه أثناء تسلق الشجرة أصيب بصدمة عاطفية مع امرأة تقبع فوق الحد الفاصل بما فيه الكفاية لتواصل حياتها بمعزل عن وجوده. وبالنظر إلى التجاذب المتبادل بينهما، فإن هذه المرأة لم تكن موجودة فوق الحد الفاصل بثبات وقوة، حيث شعرت أن مركز الإحساس في دماغها يمكن السيطرة عليه وبكل سهولة من قِبله، وأنها ستنحدر معه إلى ما دون الحد الفاصل، وستصبح مجنونة في الحب وستعمى عن الجزء المظلم في داخله وهذه علامة خطيرة فعلاً.

من الواضح أن هذه المرأة كانت فوق الحد الفاصل بما فيه الكفاية وذلك لأنها اهتمت لأمره ولكنها لم تتعلق بأذياله وتندمج مع توقعاته ولم تنسَ أحاسيسها وحاجاتها. لقد واصلت طريقها بنفسها والذي كان بعيداً جداً عن مسار طريق توم وحياته.

عندما كان توم يفرط في الشرب كثيراً أثناء زواجه بكارين، كان قد انحدر إلى ما دون الحد الفاصل وأصبح عدوانياً، في حين أنها عندما كانت تحت الحد الفاصل أصبحت سلبية وعديمة الإحساس. وبعد بضع ساعات أو أيام كان لا بد لأحدهما أن يبدأ بتغيير القوانين للتحكم بهذا النزاع ولا بد هنا أن يقوم الآخر بارتداء القفازات ليقوم بهجوم مضاد.

لم تكن ميشيل تفعل هذا. ولحسن الحظ فإن توم كان قد أتقن ما يكفي من المهارات ليدرك أن بإمكانه أن يتعامل معها بطريقة مختلفة وأن هناك احتمالاً لا بأس به لأن ينضم معها ويصبح فوق الحد الفاصل. على الأقل هذا ما خطر على باله للحظة واحدة إلا أنه كان مستعداً فيما بعد لأن يعود ويسقط إلى ما دون الحد الفاصل كنوع من الهروب.

"توم، هذه دورة بالغة الأهمية"، قلت له بلطف.

"أعلم"، أجاب.

"دعنا نجرب تجاوز كل هذه المشاعر والانتقال إلى توقعاتك الأساسية. إن كنت موجوداً الآن في قارب في وسط بحيرة صافية جداً، ونظرت من فوق الحافة إلى أعماق البحيرة مباشرةً واستطعت أن ترى أكثر توقعاتك منطقيةً والمتعلقة بالشرب أو باستخدام المواد الكيميائية، فما الذي يمكن لهذه التوقعات أن تكون عليه؟".

"لست أدري".

"يمكنك أن تأخذ نفساً عميقاً. ويمكنك أن تربط بين توقعك وبين سلوكك الحالي. وتحت جميع تلك المشاعر تكمن التوقعات الأساسية والتي هي....".

"أتوقع من نفسي أن أستخدم المواد الكيميائية إذا أردت ذلك".

"حسناً، لنجرب طريقة مختلفة. تخيل كل ما يمكن أن تكون عليه توقعاتك الأساسية، أو كل ما يمكن أن تكون عليه التعاليم العاطفية التي اكتسبتها، والتي تم غرسها في أعماق نفسك وأنت في عمر مبكر جداً. إن هذه الصفات تتجاوز إدمانك على الشرب، فالشرب هو مجرد طريقة اعتدت القيام بها ربما منذ أن كنت صبياً صغيراً".

بدت على وجه توم موجة كبيرة من اليقظة والانتباه، وقال: "إن أكثر توقعاتي الأساسية هي أنه عندما تزداد الأمور سوءاً فإنني أهرب".

بدا أن جميع من الغرفة قد أطلق نفساً عميقاً وساد صمت ثم تابع توم: "إن أكثر توقعاتي الأساسية والتي تقبع تحت آلاف التصرفات الواعية وغير الواعية هي أنه عندما تتحول الأمور لتصبح سيئة فإنني أهرب عاطفياً أو ألجأ إلى المواد الكيميائية".

"وكيف هذا بالنسبة لك؟" سألته.

"إنه سيئ وشنيع كما أنه يجعل حياتي كلها... محدودة".

نظرت في أنحاء الغرفة ورأيت وجوه الآخرين، بمن فيهم إميلي، والدموع تملأ عيونهم، وما زال البعض الآخر ينظر بنوع من الدهشة إلى العمل الذي استطاع توم القيام به.

"توم، يمكننا تطبيق دورة حول المشروب المفضل والتي تعتبر في مقدمة توقعاتك الأساسية، ولكن دعنا نبدأ بهذا التوقع الأساسي أولاً، فنحن عندما نناقش توقعاً أساسياً كهذا، فهذا يعني أننا يجب أن نبطئ من سرعة عملنا ولكن نزيد من كثافته. يجب أن نركز على هذا التوقع لنجعله يتعمق في مركز الإحساس في دماغنا وذلك بتكراره عشرات المرات في اليوم ليصبح فكرة آلية في دماغنا. يأخذ معظم الناس من ثلاثة أسابيع إلى أربعة إلى أن تندمج تلك الفكرة في دماغهم وتتوحد".

تريث توم قليلاً قبل أن يرد بهدوء قائلاً: "حسناً".

قلت له: "حسناً. والآن ما هو هذا التوقع الأساسي والأفضل في العالم

والمزروع في دماغك منذ البداية؟".

"هممم... إن التوقع الأساسي هو معاكس لما هو موجود. إن التوقع الأساسي، والذي هو متوازن، هو أنه عندما تسوء الأمور، أحس بمشاعري ولا أفرّ".

"عندما تصبح الأمور أسوأ، فإنني لا أفر".

"أجل".

"هل هذا يعني أنك ستسمح للآخرين بالهجوم عليك؟".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:

الملذات الكيميائية

- لا أستطيع أن أعمل كل ما أريد أن أعمله.
- ستكون حياتي أفضل. سأكبر.

- لا أستطيع أن أعتمد على الكيميائيات للراحة.
- يمكنني الاعتماد على نفسي وعلى الروحانيات.

- لا أستطيع التهرب من حياتي.
- يمكنني أن أحدث حياة لا أحتاج إلى التهرب منها.

- إنني لست كاملاً.
- لا يتوجب عليّ أن أكون كاملاً لكي أكون رائعاً.

- الحياة صعبة.
- يمكن للحياة أن تكون جيدة.

- لا أستطيع أن أغيّر الماضي.
- أستطيع أن أغيّر الحاضر والمستقبل.

- لا أحد سوف ينقذني من مشاكلي.
- يمكنني أن أنقذ نفسي.

"لا، هذا يعني أنني لن أتخلى عن نفسي، ولن أنفصل عن مشاعري وعن إحساسي الخاص بالسلام".

"أنت الآن فوق الحد الفاصل".

"تماماً".

"وماذا بشأن إدمانك على الشُرب؟".

"لا أريد من أي أحد أن يتدخل بهذا الأمر".

"لا أعتقد أن أحداً يستطيع ذلك".

بدا توم غاضباً. كنا قد انتهينا تقريباً من تطبيق الدورة حول معظم الأشياء إلى هذه اللحظة، ولكن إلى الآن كانت أقوى الأدوات التي استطاع توم استخدامها جعل هذا التوقع الأساسي الجديد راسخاً في داخله.

"توم، أعلم أنك تستطيع القيام ببعض الأعمال الجيدة أيضاً باستخدام دورات أخرى، ولكن باعتقادي أن تركيزك الأقوى الآن يجب أن يكون في تكرار هذا التوقع عشرات المرات في اليوم، وكل يوم، حتى يصبح جزءاً من عظامك. أنا لا أريدك أن تكون لامعاً هذا الأسبوع، وإنما أريدك أن تكون مركزاً ومصراً على تكرار تلك المفردات في كل لحظة تمر بها، في الحمام، وأنت تقود سيارتك إلى المكتب، أو وأنت تعمل خارج المكتب".

"يمكنني القيام بذلك".

"فكر أنه في كل مرة تقوم فيها بتطبيق هذه الدورة فأنت فعلياً تقوم بعملين معاً: إضعاف الشبكات العصبية التي تدعم عدم التوازن، وتقوية تلك الشبكات التي تدعم التوازن. إن هذا ليس عملاً لطيفاً وهنا قد تظهر بعض التفاهات العاطفية المؤلمة. وعندما يحصل هذا تخلص من مجموعة أدواتك واستخدم المهارات لحل هذه المشكلة. ولكن حافظ على تكرارك للدورة على الأقل عشر مرات في اليوم، كل يوم".

"سوف أفعل، ولكن ما الذي يجب أن أفعله بشأن ميشيل؟".

"هل يتعلق توقعك بشأنها بهذا التوقع الأساسي عن عدم الفرّ؟".

"لقد قمت بتطبيق بعض الدورات، واستطعت الانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل، والحفاظ على نفسي. وإلى الحد الذي أنا قادر عليه، يجب أن أكون مخلصاً وصادقاً معها حول حقيقتي".

هززت برأسي موافقة.

بدا توم هادئاً وآمناً، وكأنه أدرك مدى حاجته لما يقوم به.

هناك العديد من التوقعات التي تتعلق برأينا حول قوة الملذات الكيميائية، وحول بعض الأشكال الأساسية من الألم الجوهري والفوائد المكتسبة التي تساعد في التحرر من التبعية. إن التوقع الأساسي يجب أن يكون "أنا قادر على تربية نفسي ولن أحتاج إلى الملذات الكيميائية بعد الآن" و "سأستخدم الكلمات للتعبير عن نفسي" وهذه عبارات أساسية بالنسبة لمعظم الأشخاص.

إن مواجهة الألم الجوهري للحياة دون الإحساس بالخدر أو دون التأثير على الحالة المزاجية باستخدام العقاقير الكيميائية هو عملية صعبة بالنسبة لمعظمنا أكثر من الآخرين. عندما تكون عتبة حاجتنا للمهارات مرتفعة وعندما لا نستطيع حفر طريقنا للانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل، فإنه يمكن للملذات الكيميائية أن تسد هذه الثغرة وتعطينا إحساساً خادعاً ووهمياً بالإحساس بالتوازن أو على الأقل فهي تساعدنا في اجتياز يومنا. ولهذا فإن الفكرة المثالية في عملية البحث عن الحل لا تمنع هذه الملذات بالضرورة.

إن للبالغين كل الحق في اختيار ألمهم أحياناً، وليس هناك من عمل يمكنك القيام به تقريباً لكي لا تورط نفسك مع الفوائد المكتسبة والألم الجوهري. إذا استخدمت المهارات جيداً، فسوف يمكنك اكتشاف ما هو مناسب لك، ليس بشكل كامل أو دقيق ولكن مناسب للحالة التي أنت عليها في الوضع الراهن. ويمكننا أن نقول وبكلمات أخرى أن فلسفة هذا المنهج جيدة وسيئة في آن معاً، فالجيد ليس بالضرورة الامتناع عن تلك الملذات والسيئ ليس بالضرورة اللجوء إلى الإفراط في تناول الشراب. فعلى سبيل المثال، قد يقرر توم أن لا يعاود الشرب ثانيةً في مواجهة مشكلته مع ميشيل، ولكنه قد يقرر أيضاً أن يشرب في كل أمسية وأن يقوم بهذا وهو يشعر بنفسه أنه فوق الحد الفاصل، ويفهم أن الألم الجوهري

هو إحساسه بالخطر من أن كأس واحد من الشراب سوف يجره إلى آخر. وقد يصبح الألم الجوهري الكامن والأكثر خطراً هو أنه سيفقد ميشيل.

عندما كان توم في أسفل الشجرة، كان من الصعب عليه أن يقوم بتطبيق الدورة بشكل جيد. قد يسأل أسئلة عن الدورات ولكنه لا يستطيع الانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل، ولذا قد يقرر القيام بعمل مباح له، مثل اللجوء إلى الشرب عندما لا يشعر بقدر كافٍ من التوازن ليتوقف. ولكن مع إتقانه للمهارات وعندما وصل إلى منتصف الطريق في صعوده، استطاع توم أن يطبق الدائرة بنجاح تقريباً، واستطاع الانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل، واستطاع أن يتخذ القرارات الصحيحة بالنسبة له. قد يدرك الخطر من تناوله أكثر من كأس واحد من الشراب، وأن الفوائد المكتسبة من حصوله على تلك الملذات من الشرب تقدم له كل ما هو معاكس لذلك.

لم يحضر توم الاجتماع في الأسبوع التالي، أو الأسبوع الذي يليه. قالت إميلي أنه كان خارج البلدة في رحلة عمل، ولكنني لم أكن متأكدة من ذلك تماماً. وفي الأسبوع الثالث، ظهر ثانيةً وكان لديه الكثير ليقوله.

"حسناً، أولاً، أريد أن أتكلم عن التوقعات الأساسية حول نفسي مراراً وتكراراً. لم يكن هذا سهلاً، وأزعجني أنه عليّ تكرار هذه التوقعات كثيراً. ولمدة عشرة أيام، إن التوقعات التي أشعر بها عندما تسوء الأمور بحيث لا أستطيع أن أهرب بدأت تتعمق في داخلي وتستحوذ عليّ أكثر. وبعد آخر جلسة لي هنا، تحدثت مع ميشيل، وأخبرتها كم أهتم لأمرها، وأنها كانت محقة بشأن إدماني على الشرب. لقد أخبرتها أنني أوافق على رأيها في عدم ارتباطها بشخص مدمن على الشرب عندما يكون محبطاً، وأنني قد تغيرت فعلاً".

"هل صدقتك؟".

"لا أعرف، ولكن إلى الآن، ما نزال نقابل بعضنا كثيراً، ولا يزال هذا التوقع اللعين يتسلل إلى أدق زوايا حياتي ليعطلها أكثر. لو كنت أحظى بتوقع أساسي بأنني لن أهرب عندما تسوء الأمور، كما حدث في الليلة الماضية... فعلى سبيل المثال..".

"ما الذي حدث؟".

"كانت ميشيل محبطة لأن قطتها مريضة. وهذه القطة هي بمثابة ولد لها، وكانت كل مرة تعاني من ألم في المعدة أو تتقيّأ قليلاً، كانت تسرع لتأخذها إلى الطبيب البيطري. وفي هذه المرة، أخبرها الطبيب أن القطة قد فقدت الكثير من وزنها بسبب علة أصيبت بها في غدتها الدرقية. لذا فإن ميشيل كانت تشعر بالإحباط وبالنكد الكامل. وبالنسبة لي لا أستطيع أن أتحمّل الأشخاص النكدين، كما أن يوم عملي كان طويلاً جداً. وكل ما كنت أرغب القيام به هو أن أخبرها أنني مضطر للعمل طويلاً هذا اليوم لذا سأضطر للابتعاد عنها قليلاً. كنت أرغب بحاجة ملحة لفتح زجاجة من المشروب المفضل أو مجرد تناول كأس منه".

هززت برأسي، وكان كل من في الغرفة ينصت لما يقوله توم بتركيز واهتمام.

ظهرت على شفتيْ توم ابتسامة وهو يقول: "إن التوقع الأساسي الذي أتى إلى رأسي هو: إن أكثر التوقعات الأساسية التي أفكر بها عندما تسوء الأمور هو أنني لن أهرب. وهذا عنى أنه عليّ أن أبقى فوق الحد الفاصل، وأحافظ على نفسي، وأن أكون حاضراً من أجلها، والذي ليس مريحاً أبداً. كنت أرغب بالبحث عن عذر للتوجه إلى غرفة أخرى لأعمل ولكن في الحقيقة لفتح زجاجة من المشروب المفضل، ولكنني لسبب أو لآخر لم أفعل ذلك".

ثم تابع توم وهو يبتسم ابتسامة عريضة: "لا أعرف أنني سأكون قادراً دائماً على القيام بذلك، ولكني.... ولكنني فخور بهذه التوقعات الأساسية التي تؤثر في أشياء كثيرة في حياتي".

ابتسمت له وقلت: "توم، في وقت سابق من التدريب لم تكن تدرك حتى وجود تلك التوقعات. ولو كنت كذلك، بغض النظر عن كل التوازن العاطفي الذي استطعت بناءه لنفسك، ولو كنت تكرر تلك التوقعات مراراً وتكراراً لكنت حصلت على تأثير أكبر".

"أفهم ذلك".

"إذاً ما الذي تحتاج إليه الآن؟".

"أحتاج إلى الاستمرار في عملي هذا، كما أحتاج إلى الحفاظ على حالة التوازن ورؤية المزيد من النتائج".

"يبدو هذا ممتازاً".

كان توم يبتسم، وكذلك أنا. كان هناك احتمال كبير أن يستطيع توم أن يشق طريقه نحو قمة الشجرة بسرعة كبيرة، والوقت سوف يثبت لنا ذلك.

18

العمل لأكثر من ست ساعات

إن العمل يقوم بحل الكثير من المشاكل. أتذكر عندما كنت امـرأة في بدايـة العشرينيات من عمري وعندما أمر بظروف غير سعيدة، كنت أذهب إلى عملـي صباح يوم الاثنين وأفكر "هذا عظيم! باستطاعتي أن أعبر باب المكتب وأن أهرب من مشاكلي في البيت! يا له من إحساس بالراحة".

بالطبع لم أكن أنا الشخص الأول والوحيد الذي توصل إلى هذا الحل. ففـي العمل يمكنك وبشكل لا متناهٍ التعامل مع كل حالات الإساءة التي لا يمكنك القيام بشيء آخر حيالها. وفي العمل يمكننا إعادة هيكلة وبناء عائلاتنا الأساسية، حيـث نعتبر أن مديرنا في العمل هو بمثابة والدنا ووالدتنا وأن زملاءنا الآخرين هم إخواننا وأخواتنا المنافسين لنا. يمكننا أن نبالغ في التوتر وأن ندمن على حالـة الإحسـاس بالخدر وأن نستغرق في إحساسنا الوهمي بكوننا محترمين إلى أبعد الحدود أو أغنياء للغاية. وزيادة على ذلك، يمكننا أن نبتعد عن المشاكل في المترل والـتي تتضـمن الصعوبات التي نواجهها في الحب أو مشاكل الفواتير المسـتحقة الـدفع. يترافـق الإفراط في العمل عادةً مع إفراطات أخرى: فالمفرطون في العمل يصبحون بمـرور الأيام مفرطين في تناول الطعام والشراب أو مفرطين في الإنفاق.

وهذا عادةً من أسهل الإفراطات التي يمكن الإقلاع عنها، وذلك لأنه حالـة واقعية جداً. فنحن إما مفرطون في العمل أو لا. وحتى لو لم نكن نعمـل بشـكل مباشر ولكن نكون على الشاطئ مثلاً يستحوذ علينا الـتفكير في صـفقة مـا أو الإحساس بالإحباط بسبب العمل فإننا نشعر وكأننا في العمل، ولهذا تـأثير كـبير علينا.

إن أكثر الخطط الاستراتيجية الأكثر تأثير ونفعاً في أغلب الأحيان تكـون في

رفع درجة حرارتنا عندما تكون المشكلة هي في الإفراط في العمل. ابحث عن توقعات منطقية واضحة مثل "سأغادر العمل في الساعة السادسة" أو "لن أعمل في عطلة نهاية الأسبوع القادمة"، ثم راقب الرواسب العاطفية تنشأ، والإفراطات الأخرى تصطدم بالجدار والدوافع العاطفية للإفراط في العمل تظهر على السطح. قد تبدو لك تلك الحالة غير مستساغة أو مقبولة، ولكنها غالباً ما تكون مؤثرة بشكل جيد جداً. ابحث عن حد ما واعمل على تنفيذه ثم راقب المشاعر التي ستظهر لديك.

لا يلجأ معظم الأشخاص إلى تجربة هذا الحل إلى أن يصلوا على الأقل إلى منتصف الطريق أثناء صعودهم الشجرة. وبالنسبة لأولئك الذين استطاعوا التخلص من إفراطهم في العمل فإن فاكهتهم المفضلة لا تبدو واضحة بالنسبة إليهم إلى أن يصلوا إلى القمة تقريباً. ولكن مهما كانت المرحلة التي أنت عليها فإن العملية هي نفسها: مثيرة، وليست بدون ألم، وفعَّالة جدًّا.

قد لا تكون على علمٍ ما إذا الإفراط في العمل أو التقليل من العمل هو أحد الحلول البديلة لك. وربما تكون معتاداً على العمل لساعات طويلة وربما لست بحاجة لدعم مالي أكثر أو ببساطة فقد تكون من النوع المهووس بعمله لسبب أخلاقي وهذا هو السبب الذي يدفعك لزيادة إنتاجيتك.

إن أسهل طريقة للتقرير فيما إذا كنت بحاجة للعمل أو لا - أي إذا أنه حل بديل - هي أن تلاحظ إذا العمل هو شيء اعتدت أن تتخلى عن نفسك لأجله. إن كنت تشعر بالأمان الداخلي وبوجود ملاذ لك في داخلك وتشعر بقوة حياتك الداخلية فأنت قد أمنت المكان الذي يمكنك أن تتوجه إليه دائماً.. لذا فأنت لست بحاجة لأن تعمل. إن كان الحل البديل هو تقليل نطاق العمل، سواء كان بالتقليل في عدد ساعات العمل أو بعدم حصولك على المال الكافي المقابل لعملك والذي أنت بحاجة له أو عدم عملك في مجال تستخدم فيه إمكانياتك ومواهبك فقد تسأل نفسك: "إن كنت أتمتع بوجود ملاذ لي، وأشعر بقوة حياتي الداخلية، فهل أنا مضطر للعمل بالطريقة التي أعمل عليها الآن؟".

وبطرق أخرى ولكن بأشكال مختلفة كان كل من درو وإميلي وتوم

يستخدمون العمل كحل بديل لمشاكلهم.

كانت درو تعمل لساعات أكثر مما يجب في تصحيح أوراق طلابها في المدرسة والعمل على تطوير مشاريع جديدة وخاصة بصفها. كانت تشعر باندماج كبير مع طلابها في المدرسة لدرجة أنها كانت تضيع أحياناً في حاجاتهم ومتطلباتهم. قضت درو عطلة نهاية الأسبوع في عملها، وهو الوقت الوحيد المتاح لها لتطوير علاقاتها الخاصة، والعمل على تحقيق نسبة أكبر من اهتماماتها والتخطيط لبناء نوع حياة أكثر تكاملاً بالنسبة لها. كان عملها بمثابة ستار يحجب عنها متطلبات حياتها الخاصة، ولكن من منا يملك القدرة على اتهامها بالغلط لأنها ملتزمة بعملها في تدريس الشباب وتعليمهم؟

التوقعات المنطقية: العمل لأكثر من ست ساعات

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أن لا أعمل أكثر من كذا ساعة في الأسبوع.
- أن أقوم بالعمل الذي خلقت لأقوم به.
- أن أكسب ما يكفي من المال لكي أؤدي جميع التزاماتي المالية.
- أن أتجنب الإساءة إلى نفسي أو تجاهل نفسي أثناء قيامي بالعمل.
- الحصول على الحب من حياتي الخاصة، وليس من العمل.
- أن أرى نفسي وأنا أؤدي العديد من الوظائف الهامة في العالم وليس أن أكون مجرد عامل فقط.
- أن أقوم بإحداث حياة عزيزة بالإضافة للنجاح في مهنتي.

لقد أدركت درو منذ وقت طويل أنها استخدمت العمل بذكاء ولكن بشكل مهم ليكون كحل بديل لها، ولكن عندما بلغت منتصف الطريق في رحلتها لصعود الشجرة عاهدت نفسها على التوقف عن العمل خلال عطل نهاية الأسبوع، وكانت النتائج التي حصلت عليها مؤلمة.

حضرت إلى أحد الاجتماعات يوماً ما وقالت: "إن توقعي الأساسي هو أنه

إذا أحبني الأولاد فأنا إنسانة جيدة، وهذا كافٍ بالنسبة لي. ولكن هــذا فعليــاً لا يكفي، وفي الحقيقة إنه تقريباً لا يكفي".

لفتت درو انتباه جميع أعضاء المجموعة.

"أنا لم أعمل خلال عطل نهاية الأسبوع منذ مدة طويلة وذلك لأنه كان الحد الذي وضعته لنفسي. لا عمل خلال عطل نهاية الأسبوع. ولكن هل تعرفون كيف كانت أيامي خلال عطل نهاية الأسبوع؟ إنها مؤلمة...".

بدت تظهر على شفتيها ابتسامة صغيرة ثم قالت: "كنت أشعر بالملــل حــتى الموت، و لم يكن هناك طابور طويل من الزوار يقرعون باب منزلي".

بدأ أفراد المجموعة بالضحك قليلاً.

"لم يكن المنزل يحتوي على مجموعة من الكتب المرتبة حسب ترتيب الأحرف الأبجدية كما لم يكن هناك مجموعة من الأقراص المضغوطة المقسمة بحسب الفئــات والمرتبة في صف جميل، كما لم يكن في الخزانة أي سترات منظمة بشــكل جميــل ودون أن يكون عليها وبر القطة. لا، فمنزلي كان يتمتع بفوضى كاملــة، حيــث يمكنني أن أرى أكواماً من الملابس التي هي بحاجــة للغســيل في غرفــة المعيشــة (الجلوس)، وأما في الثلاجة فيمكنك أن ترى مرطباناً من المربى وقد تنــاثر فــوق صحن الزبدة وكذلك زجاجتين من صلصة الطماطم التي مضى علــى وجودهــا شهرين وقد أصبحت الآن صلبة وقاسية كالقطران. توجب أن أسأل نفسي "ما هو نوع الحياة الذي أسسته لنفسي؟ إن طلابي يدرسون بشكل جيد، ولكن ماذا بشأني أنا؟".

كان واضحاً أن درو قد استطاعت أن تنتقل إلى الزاوية المناسبة وأنها قريبــاً ستشعر بالأسى والحزن بسبب خساراتها وبسبب بنائها لنمط حياة لا يمكن لأحــد أن يعيشه سواها.

إن درو لم تكن مدمنة على عملها، ولكن وظيفتها على أن تهتم بعائلتها قــد أصبح حلاً بديلاً لها. لقد تخلت عن موهبتها في العزف على البيانو في وقت مبكــر لأن بسبب حاجات زوجها وبسبب مشاكل أولادها المختلفة، اختارت أن تــبني عائلة بدل أن تهتم بتطوير موهبتها. ولكنها وفي نفس الوقت أبعدت يدها عن نبض

حياها الداخلية وبدأت باستخدام دورها الأمومي كطريقة للاعتراف بالفضل لنفسها. ثم بدأت تتساءل عن السبب في وجود مشاعر الإحباط غير الثابتة تلك في حياها.

إن الألم الجوهري الذي كانت تشعر به بسبب قيامها بالعمل الذي خلقت لأجله في هذه الحياة سيكون ثقيلاً جداً عليها، بما في ذلك تخليها عن فكرة كونها ملاكاً ومنقذاً وشهيدةً وهذه كلها مشاعر بعيدةً كل البعد عن أي حلول بديلة أخرى متاحة لها. وزيادة على ذلك، استطاعت أن تتجنب الألم الجوهري من المخاطرة أو الإحساس بالفشل أو النجاح، ومن ثم استطاعت أن تحل وبشكل ضمني محل زوجها كلاي. كان عليها أن تخاطر في إزعاج زوجها والذي كان يتوقع منها وبشكل دائم أن تهتم بجميع الأمور.

لا عجب أن إميلي لم تكن لتصدَّع حسن سير الأمور في بيتها، ومن خلال الاستماع إليها، أصبح واضحاً لي كم كان قوياً السبب الذي قادها للإفراط في العمل على الرغم من أنها ربة منزل لدرجة أنها تجاهلت موهبتها الموسيقية. من المستبعد أن يتلاشى هذا السبب الذي يقودها إلى العمل كثيراً إلى أن تتعمق في مهاراتها بالشكل الكافي لتعثر على نفسها بالقرب من قمة الشجرة، وتحديداً ليس الآن وهي في منتصف الطريق أثناء عملية الصعود.

أما توم فكان مدمناً على العمل بشكل كلاسيكي وكان يعلم ذلك تماماً.

"إن كنت قد كبرت في حياتك دون أن تملك المال، وعندما ترى كل شخص من حولك يتجه إلى العمل في المصانع وتراه شخصاً مملاً وفقيراً، فستبتهج لو أتيحت لك الفرصة لتجني المال وتحصل على المتعة وعلى منصب ذي أهمية وهيبة".

هز مارك رأسه موافقاً، وكذلك فعلت درو.

"عندما بدأت بالعمل في الشركة التي أعمل بها الآن، أحسست أن عالماً جديداً قد فتح لي ذراعيه. كنت أعمل خارج منطقة جورجيا، ولم أعد بنظري إلى الوراء أبداً باستثناء حين أشعر بالسعادة لأنني لم أعد أقطن هناك بعد الآن. إن العمل لم يكن حلاً بديلاً بالنسبة لي في بداية الأمر، ولكنني لاحظت بالفعل أنني بدأت أستمتع بكسب المزيد من المال في الساعة بدلاً مما اعتدت أن أكسبه في

أسبوع وأنا أحضر شطائر الهمبرغر. وفي مرحلة مبكرة من زواجي وعندما كنا أنا وكارين سعداء بحياتنا، كنت أكره أن أكون بعيداً عن عائلتي، ولكن عندما بدأت الأمور تتحول إلى الأسوأ أصبح العمل بالنسبة لي مصدر راحة. لقد كان لي عالمي الخاص الذي استطعت التحكم به، كما أن شركائي كانوا سعيدين برؤيتي في كل صباح. وعندما كنت أعود إلى المترل كانت زوجتي تشعر بالغضب والأولاد يتشاجرون، أصبح العمل ملاذي.

كان في عملي شيء ما يشبه الإدمان على الشراب كثيراً. عندما أبدأ التفكير بحل هذه المشكلة ليس عليّ أن أشعر. أشعر أن...." كان توم يبحث في داخله عن الكلمات المناسبة "... لقد شعرت بوهم كبير في أنني أبني مترلي على هذا الأساس من الخلاف. كنت أشعر أنّ جسدي في الكرسي، ولكن أنا في مكان آخر".

ومن خلال العمل مع محامين آخرين وهم يبحثون عن الحل المناسب لهم، علمت أن توم كان على الأرجح يضع نفسه تحت ضغط كبير جداً ليعمل عدداً من الساعات الإضافية المدفوعة الأجر في الشهر حيث كانت المنافسة قائمة بين الشركاء حول من منهم يتمكن من الحصول على أكبر دخل ممكن.

اقترحت قائلة: "هل أنت مستعد للقيام بخطة محددة وكئيبة لتحديد الخطوط العريضة لعدد الساعات التي يجب أن تعملها في الأسبوع؟".

رفض توم مباشرةً.

"لا أستطيع القيام بذلك. إن باقي العاملين في شركتي لا يقومون بذلك".

"ما هو الألم الجوهري من متابعة العمل بهذا الشكل؟".

"لست أعلم. أعتقد أنه فقدان الوقت الكافي للتمتع بالحياة الخاصة".

ثم توقف قليلاً وابتسم وقال: "في الحقيقة، إن الأمر ليس بهذا القدر من السوء".

"إن لم يكن الأمر بهذا السوء، لِمَ تلجأ للشرب بكميات كبيرة في كل ليلة؟ لماذا تعود إلى المترل وأنت منهك وسريع الغضب؟".

هز توم رأسه ثم قال: "أتوقع من نفسي أن أغادر العمل في الساعة السادسة من كل ليلة...".

"وأن تعوّض ذلك بالعمل كل نهاية أسبوع؟". تابعت مقترحة.

جفل توم للحظة ثم قال: "كيف علمت؟".

تململ مارك في كرسيه أما إميلي فتنهدت.

"توم، إن هذا ليس بالعمل السهل. ما رأيك أن تجرب وضع حد لتجربة هذا العمل لثلاثة أشهر فقط؟".

"ماذا لو جربنا شهراً واحداً فقط؟".

"جيد، شهر واحد. وخلال هذه الفترة يجب أن تقوم بتطبيق أكبر قدر ممكن من الدورات للحفاظ على حالة التوازن، ومن ثم إعادة تقييم الحالة في نهاية ذلك الشهر".

هز توم كتفيه ثم قال: "حسناً. لا عمل كل نهاية الأسبوع وسأغادر العمل في المكتب عند الساعة السادسة من كل مساء ما لم يكن هناك حاجة ملحة للبقاء".

نظرت إليه باحتراس.

ثم تابع: "سأغادر المكتب في الساعة السادسة كل يوم مهما كلف الأمر".

ابتسمت له.

ما لم يكن توم مستعداً له كان مدى صعوبة تطبيق الدورة وذلك للحفاظ على هدفه. استمتعت إليه وهو يطبق الكثير من الدورات حول هذا الأمر ولكن إحداها فقط كانت ملفتة للانتباه.

وخلال الاجتماعات الأسبوعية بدا توم وكأنه في حالة تأملية. فوجهه والذي كان عادةً مشعاً أصبح مكفهرًّا ومفعماً بالهم. سألته إن كان يرغب بتطبيق دورة، فهز رأسه وبدأ بالحديث حول ترتيب الأفكار.

"عندما كنت صغيراً، كان يبدو لي والدي شخصاً عديم القوة، حيث لم يكن يملك المال. كان يعمل في الليل كحارس وعندما كان يعود إلى المترل ويستيقظ بعد نومه كنا نراه إما عصبي المزاج وحاداً وإما هادئاً. أعلم أنه كان يحب والدتي،

ولكنني لا أعلم فعلاً ما الصفات التي تعجبها فيه باستثناء أنه كان يمثل الوجه الآخر النقيض لها، فقد كان هادئاً بدلاً من أن يكون ثرثاراً. بدا والدي أحمقَ، وكان أسوأ من شخصية تراجيدية مأساوية. كان شخصاً يمكن اعتباره غير مرئي وكأنه غير موجود على الإطلاق باستثناء ما كنا نلاحظه فيه من سلبيات. كان الوضع خانقاً فعلاً.

أشعر بالغضب لأني...لا، لست أشعر بالغضب. ليس فعلاً... أشعر بالحزن لأن والدي كان شخصاً باهتاً عديم الشخصية... أشعر بالحزن لأنه لم يستطع أن يعيل أسرته، وأشعر بالحزن لأنه كان يعيش حياة غير سعيدة.. أشعر بالخوف من أن تكون حياتي باهتة كحياته...".

نظر توم إلي ووجهه خالٍ من أي تعبير، ثم قال: "أعلم أن هذا الكلام غير عقلاني، ولكنني أشعر بالخوف من أنني لن أستطيع إدخال أولادي إلى الجامعة... أشعر بالخوف من أنني سأترك عائلتي تتشرد بنفس الطريقة التي فعلها والدي بنا... أشعر بالذنب... لا، لست أشعر بالذنب".

نظر إلي توم متسائلاً.

قلت له: "تابع الحديث كما تشاء ودون تردد لأن هنا تكمن قوة العلاج".

"أشعر بالذنب لأنني... لم أولد لأب مختلف...".

تغير وجهه ليبدو محبطاً.

"توم ربما يجب أن تحاول الحديث عن مشاعر الغضب". اقترحت عليه بلطف.

تحول وجهه لينصبغ باللون الأحمر وهو يتفوه بالعبارة: "أشعر بالغضب لأن والدي كان شخصاً فاشلاً... أشعر بالغضب لأنه كان غير حساس بالنسبة إلى حاجاتنا. أشعر بالغضب لأنه لم يستطع أن يعيلنا على الأقل.. أشعر بالغضب لأنه كان خسيساً جدًّا بالنسبة لي.. وأشعر بالحزن لأنه كان خاسراً... أشعر بالخوف من أن أكون خاسراً... أشعر بالذنب لأن جزءاً مني يكرهه.. ولا يستطيع أن يقبله كأب لي".

صمت توم طويلاً ثم جلس يفكر، وكذلك فعلت أنا. في هذه الدورة بالذات مر توم بوقت صعب جداً وهو يعبر عن غضبه، وهو الإحساس الذي يعزّز تحسّن الفصل العاطفي، لذا ربما وبطريقة ما، كان لا يزال ملتصقاً بوالده. وإن كان كذلك فإنه سيتجه للقيام بما كان قد فعله والده تماماً أو شيء ما معاكس تماماً ولكنه بعيداً عن التوازن على السواء. لم يستطع توم أن يكون ذلك الرجل المعاكس كثيراً لصورة والده الحارس الليلي.

"توم، تحت كل تلك المشاعر هناك بعض التوقعات غير المنطقية".

"إن توقعاتي غير المنطقية هي...." كنت أتوقع منه أن يتجه إلى أعماقه أكثر للعثور عليها. أخذ نفساً عميقاً ثم قال: "أتوقع من نفسي أن لا أكون كوالدي. أتوقع من نفسي أن لا أقع في نفس أخطائه. أتوقع من نفسي أن لا أكون مخفياً عن الأنظار (غير منظور) وخسيساً وضعيفاً وفقيراً".

"قد يكون هناك بعض التوقعات الوهمية الكاذبة، تلك التي تكون معاكسة ومساوية تماماً للتوقعات غير المنطقية".

"أتوقع من نفسي أن أكون مرئياً" قال وهو يبتسم ثم تابع: "مرئياً، منغمساً في الملذات، مسيطراً وغنياً جداً".

تحول وجه توم إلى اللون الأحمر ثانيةً ولكن في هذه المرة بسبب شعوره بالإحراج والارتباك. ابتسم العديد من الحاضرين في الغرفة معه.

"إن لهذا تأثيراً جيداً، أنت تقوم بعمل جيد الآن. والآن ماذا بشأن التوقعات المنطقية؟".

"أعطني بعض الأفكار؟".

"ماذا بشأن (أتوقع من نفسي أن أحزن لكل الخسارات التي شعرت بها في طفولتي المحرومة، وأتوقع من نفسي أن أعطي نفسي المهارات اللازمة للانتقال بها إلى ما فوق الحد وأن أقوم بما خلقت على هذه الأرض للقيام به".

"هذا كل ما في الأمر؟".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
العمل لأكثر من ست ساعات

- سيفكر الناس في العمل بي أقل.
- سأفكر أكثر بنفسي.

- يجب أن أتوقف عن إنقاذ الآخرين أو إنقاذ شركتي.
- أستطيع البدء بإنقاذ نفسي.

- لا أستطيع أن أشعر بالخدر بسبب إفراطي في العمل.
- أستطيع أن أحس بمشاعري وأن أستمتع بحياتي.

- سأحصل على حب أقل من علاقاتي في العمل.
- سأحصل على حب أكثر من علاقاتي الشخصية.

- لن أكون قادراً على تجاهل حياتي الشخصية.
- أستطيع بناء حياة شخصية مفعمة بالفوائد.

- قد أخسر عملي.
- قد أخسر عملي!

- قد لا أحصل على كل المال الذي أريده.
- سأحصل على الصحة والسعادة اللتين أحتاج إليهما.

"هذا كافٍ". قلت له وأنا أضحك.

وضع توم يده على ذقنه وأخذ عدة أنفاسٍ عميقة.

"لا أستطيع أن أفكر بأي شيء إيجابي أو قوي للتحدث عن هذه المشاعر".

"حاول أكثر".

تجهم وجهه وقال: "لا أستطيع القيام بكل هذا".

"وماذا بشأن الألم الجوهري؟".

"إن لم أفعل عكس ما كان والدي يفعله، وإن لم أقم بثورة عليه فسأخسره... سأكون وحيداً. إن الألم الجوهري هو أن إحساسي بمأساة الطفولة التي عشتها دائماً سوف تنتهي، وعندها ما الذي سأشعر به؟" بدا وجهه حزيناً.

يمكنك أن تتابع: "إن الألم الجوهري الذي سأشعر به هو كذا...".

"إن الألم الجوهري هو أنني وحيد".

"والفوائد المكتسبة؟".

"لدي نفسي. لقد كسبت نفسي ربما للمرة الأولى في حياتي".

ساد صمت طويل في الغرفة. كان كل شخص مدركاً لقيمة هذه اللحظة.

"إن ما أحتاج إليه هو... أن أحزن للخسارات وربما البدء بفهم طبيعة والدي أكثر، ومسامحته".

تنهد كل الحاضرين في الغرفة معاً، ولكن الصمت كان لا يزال يخيم على الغرفة فيما توم يتابع حديثه.

"إن ما أحتاج إليه هو أن أربي صوت نفسي الداخلي وأن أتخلى عن فكرة عدم إعالة والدي لي. أنا بحاجة لبناء الملاذ في داخلي لذا لن أضطر للهروب بعد الآن. لا أعتقد أني بحاجة لدعم إضافي. أريد أن أطبق المزيد من الدورات مع الآخرين، ولكنني أريد أن أكون وحيداً في هذا الأمر، ليس بالطريقة التي اعتدت أن أكون فيها وحيداً عندما كنت أشرب ولكن أن أكون بمفردي فقط".

لقد اندهشت فعلاً لأن توم استطاع أن يتعمق في ذاته، ولكنني ذكرت نفسي أنه في هذه الأثناء من صعوده الشجرة معظم الناس يبدأون بتطبيق الدورات بشكل أبسط ليكتشفوا مجموعة كبيرة من التفاهات العاطفية والتي بإمكانهم الآن الشفاء منها مع كل ما يملكون من مهارات.

19

الإسراف

يعتبر تناول السكر والحلويات من الأمور الهامة اللافتة للنظر في كثير من الحالات ولكن من الأمور الشائعة جداً حتى كثرة الإنفاق والإسراف وتسوية الامتلاك بالحب أو احترام الذات.

في إحدى أمسيات الخريف كنت ألقي محاضرة في إحدى الاجتماعات في حديقة منزلي الخلفية. كان العشب قد نما على الأرض وتحلق حول جميع كراسي الحاضرين، كما هبت نسمة هواء حركت أوراق أشجار الدراق والخوخ لتجعلها تسقط تحت أقدامنا. كان هذا مشهداً ظريفاً فعلاً مع تلك المجموعة من الأشخاص الذين أصبحوا يعرفون بعضهم جيداً.

عندما سألت عمن يرغب بتطبيق الدورات رفعت امرأة في منتصف الخمسينيات يدها وقالت إنها ترغب بتطبيق دورة تتعلق بحبها للتملك وحالة الفوضى التي تعيشها.

ركّزت اهتمامي عليها، وسألتها أن تبدأ بترتيب الأفكار. وما إن بدأت حتى بدأ يعلو بعض الضجيج في الغرفة، إذ راح كل رجل وامرأة من الحاضرين تقريباً باستحضار قلم وبعض الأوراق. كانوا يستعدون لتدوين كل ما كانت ستقوله.

ومنذ تلك اللحظة زاد إيماني بمدى شيوع فكرة الإسراف وحب التملك بين الناس والتي أضحت بالنسبة لهم تعبيراً واضحاً عن مدى سعادتهم وحبهم.

بالطبع كانت تلك المسألة شائعة بقدر شيوع حالة الإفراط في تناول الطعام وذلك بسبب ارتباطها بالقيم الثقافية والفراغات العاطفية. لقد تعلمنا تقييم أنفسنا ليس من خلال الأعمال الجيدة التي نقوم بها ولكن من خلال الأحذية التي ننتعلها، وحتى ولو لم نكن نؤمن بوجود تلك الفكرة في أعماقنا فإن فكرة المادية تلازمنا

وتنتابنا حتماً. إننا نرتبط بالأشياء عندما لا نستطيع أن نرتبط بأنفسنا أو لا نستطيع أن نتواصل مع الأبعاد الروحانية والنفسية في الحياة.

وغالباً لا تحظى مشكلة حب الإسراف بنفس الاحترام الذي تحظى به مشاكل الإفراط في تناول الطعام أو الشراب. وبتسليط الضوء على كل من تلك المشاكل على حدة، ألا نلاحظ وجود جزء من هذه المشكلة في أعماقنا ولو قليلاً؟ إن الحقيقة هي أن التوقع الأساسي يجب أن يكون "أنا لا أنفق من المال أكثر مما أكسبه" وهذه الحقيقة من الصعب أن نتكسبها من خلال ثقافتنا.

وإن التعمق في مشكلة الإسراف في الإنفاق يعني الحصول على المزيد من الدعم وذلك من خلال البحث عن نصائح لتعزيز التخلص من فكرة الدين أو سد الثغرات المؤدية للإفلاس أو التخلي عن الأعمال الفاشلة أو البحث عن أعمال قانونية مختلفة أكثر ربحاً. قد يتلقى الكثير منا بعض الدروس لتساعده في التخلص من الديون المتراكمة للبنك أو لصديق أو لمستشار وذلك من خلال الإصغاء لخساراتنا والمشاركة لحزننا وأسفنا. عندما تكون مشكلة الإسراف جدية وحقيقية، فقد يكون أفضل ما يمكن عمله في مثل هذه الحالة هو أن لا نكون بمفردنا وإنما أن نتشارك مع الآخرين من خلال الدورات التي تدعمنا وتساعدنا على أن ننجو من العواصف المحتومة.

لم يكن أي من درو أو توم أو حتى إميلي يعانون من مشكلة الإسراف، ولكن كان لكل منهم مشكلة خاصة به والتي كانت تعترض سبيل تقدمه للوصول إلى فاكهته المفضلة. ضمن المجموعة التي كان أفرادها يبحثون عن حلول مناسبة لهم، كان الإسراف والعمل من الإفراطات المشتركة بين الجميع تقريباً. قد ينحرف الناس في ملذاتهم الكيميائية أو في تناولهم للطعام، والبعض الآخر قد يتجه للتفاني في إنقاذ الآخرين، والبعض الآخر منهم قد ينصرف إلى العزلة والتفكير كثيراً. ولكن قلما نجد أحداً قد لجأ إلى الإسراف في الإنفاق أو إلى العمل كثيراً أو قليلاً.

كانت مشكلة درو في الإسراف مشكلة مكشوفة وصريحة كثيراً، فقد لجأت إلى الإفراط في تناول الطعام والشراب وكانت تعبر عن موقفها قائلة: "أعطني حساباً في البنك وسأقضي يومي كله في التسوق". وكانت أن صرّحت لأفراد المجموعة ذات يوم بمكر شديد قائلة: "عندما تصبح الأمور سيئة أذهب للتسوق ولا أهتم لما أشتريه. فإن

اشتريت شيئاً فهذا يعني لي أني ذات أهمية وقيمة، وبالتالي أحصل على إحساسي بالحياة من خلال ذلك، وعندها لا يهم حتى مدى حاجتي للشراء أو لا. لدي على الأقل تسع كنزات صوفية سوداء اللون، فلِمَ سأحتاج إلى كنزة صوفية سوداء أيضاً؟ ولكن إن ذهبت للتسوق غداً، فعلى الأرجح سأعود إلى المنزل وأنا أحمل واحدة أو ربما اثنتين. والأحذية لها محط اهتمام آخر لدي، إنه أمر مقرف فعلاً، لأنني أرتدي أحذية مسطحة وخفيفة للعمل ولكن لدي خزانة مليئة بالأحذية ذات الكعوب العالية والأحذية الصيفية المفتوحة بالإضافة للأحذية الشتوية الطويلة العنق. كما أقتني أيضاً الكثير من الأشياء. فمنذ أعوام وأنا أجمع المفروشات القديمة والملابس الكتانية. لقد قمت مرتين باستئجار رجل لينقل تلك الأغراض ويرميها بعيداً وذلك لأنه لم يعد هناك من حيز في الكراج لأركن فيه سيارتي".

أخذت درو نفساً سريعاً من الهواء، ثم تابعت: "هناك فوضى كبيرة جداً في المكان، وعندما أذهب لزيارة بيوت الآخرين وأشاهد طاولاتهم النظيفة ورفوف كتبهم الأنيقة والمرتبة أشعر بالخجل ففي منزلي لا يوجد سطح واحد خالٍ من الأوراق المرصوصة فوق بعضها البعض وكذلك الكتب ومشاريع الأطفال والتذكارات. إن هذه الأشياء منتشرة في كل مكان".

لم أفكر على الإطلاق أن درو قد قطعت مثل هذا الشوط في التدريب لدرجة أن تتمكن من الحديث عن مشكلتها مع الإسراف في الإنفاق. كنت أعلم أنها تعمل وتتابع لإتمام تطبيق الدورات، وأن الملاذ الموجود في داخلها سيكبر وينمو وأن الأسباب التي تدفعها إلى الإسراف ستتلاشى بشكل طبيعي. لم تكن درو من الأشخاص المفرطين كثيراً في الإسراف لدرجة أنها تواجه مشاكل مع رصيدها في البنك، لذا لم يكن هناك حاجة ملحة للتوقف عن حمل النقود في حقيبتها مباشرةً. ولكننا بدلاً من ذلك ركزنا على حاجتها لجمع الأغراض وتخزينها وعلى نتائج تلك الفوضى.

"ما رأيك بفكرة تطبيق دورة حول تلك الفوضى؟" سألتها.

بدأت درو هجومها قائلةً: "أنا أحب الأغراض، وأحب أن أراها من حولي. أحب أن أنظر إليها، ولا أستطيع أن أتخلص منها. إن رؤيتها تجعلني أشعر بالارتياح بطريقة أو بأخرى. إنها مشكلة لأن هناك كثيراً من هذه الأشياء حولي بحيث إنها

مكدسة في كل مكان. إني لا أستطيع إيجاد معظم الأشياء وهناك انتشار لشبكات العنكبوت...".

تنهدت قليلاً وضحك بعض الحاضرين.

"أعلم أن الأمر مقزز... ولكنني لا أستطيع بعد التخلص من تلك الأغراض. خضعت لدورة خاصة بشأن حل مشكلة تلك الفوضى، وعملت جاهدة لتنظيف الغرفة في كل أسبوع. ولكنني لم أنجح على الإطلاق. لم أستطع أن أحمل نفسي على ذلك.. أشعر بالحزن...".

"تابعي حديثك واتجهي إلى الاندفاع الطبيعي للعواطف عندما تصبحين جاهزة لذلك، درو".

"أشعر بالحزن لأن هذه الأشياء مهمة جداً بالنسبة لي.. أشعر بالحزن لأنني بحاجة إليها كثيراً.. أشعر بالخوف من أنني لا أملك الكم المناسب منها. أشعر بالخوف من أن أصبح وحيدة.. أشعر بالخوف من أن أحدهم سيأخذها مني... أشعر بالذنب لكوني... حريصة جداً... أشعر بالذنب لكوني كسولة جداً ولا أرتب منزلي.. أشعر بالذنب لأنني تافهة وساذجة إلى هذا الحد".

"'أشعر بالغضب لأن...'"، شجعتها.

"لست أشعر بالغضب"، أجابت.

التوقعات المنطقية: الإسراف

أتوقع من نفسي القيام بكل ما في وسعي لـ:

- أن أنفق مالاً أقل مما أكسبه.
- أن لا أكوم على نفسي ديوناً باستثناء ما يخص منزلي أو سيارتي.
- أن أربي نفسي بطرقٍ أخرى غير الإسراف.
- الاعتماد على فكرة احترام ذاتي لما أنا عليه الآن وليس لما أملكه.
- أن ألبي حاجاتي وأشعر نفسي بالسعادة بطرق أخرى غير الإسراف.
- أن أتواصل مع نفسي وليس مع فكرة الحيازة أو الملكية.

"درو أنت بحاجة للتعبير عن غضبك، وإلا فستجدين نفسك في حفرة من الإحساس بالإشفاق على الذات والإحساس بالضعف".

نظرت إلي بغضب وانتظرت قليلاً وكأنها تتحقق من إحساسها بالغضب لتتركه يتنامى في جسدها. وبعد عدة دقائق بدأت بالحديث ثانيةً: "أكره إحساسي بالفراغ.. أكره فكرة عدم وجود حب في حياتي... أكره كوني مضطربة.. أكره تلك الفوضى الموجودة في دماغي... أكره فكرة عدم اقتنائي الأشياء عندما كنت صغيرة... لا أستطيع الكف عن التفكير بوحدتي.. أشعر بالغضب لإحساسي بأني غير محبوبة...".

صمتت درو قليلاً ثم أطلقت تنهيدة عميقة أحس بها جميع الحاضرين في الغرفة. ثم تابعت حديثها وقد بدت حزينة من إحساسها بالهجر: "أشعر بالقرف من نفسي".

"هذا لا يُصدق!" قلت لها "كان هذا عملاً عظيماً للاندفاع الطبيعي للعواطف يا درو. إن تعبيرك عن إحساسك بالغضب كان أفضل ما قمت به على الإطلاق. والآن يمكنك تطبيق دورة تعبير أخرى عن الاندفاع الطبيعي أو يمكنك الانتقال إلى دورة وضع الحدود".

قالت بنفاد صبر : "حدود. أنا بحاجة لتلك الحدود".

أخذت نفساً عميقاً. "هل تريدين مني أن أجرب؟".

"أجل لو سمحت".

وبهدوء قلت لها: "درو، إن التوقع المنطقي هو أنك إذا لا تستطيعين التواصل مع الحب في الداخل، ولذا فإنك ستتواصلين مع حب خارجي من نوع آخر. ستتواصلين مع الأشياء ولن تكوني قادرة على التخلص منها".

اتسعت عيناها وقالت: "هذا صحيح. هذا صحيح تماماً".

تابعت قائلةً: "وهذا التوقع يحضّرك للتأسيس لتوقع آخر، توقع يمنحك الإحساس بالأمان والذي سيجعلك تتجاوزين تلك الفوضى".

هزت رأسها قائلة: "أتوقع من نفسي القيام بكل ما في وسعي للحفاظ على

نفسي فوق الحد الفاصل والتواصل لتربية صوت نفسي الداخلي. كما أنني سأحاول أن أكون قادرة على القيام بذلك مراراً وتكراراً، والتحرر من حب الامتلاك والتخلص من تلك الفوضى الموجودة في غرفتي".

شعر جميع الحاضرين في الغرفة بالارتياح والاستحسان.

"هذا لا يُصدق".

"هل هذا إيجابي وقوي؟ يمكنني القيام بذلك. وماذا بشأن الألم الجوهري؟".

"ما هو الجزء الأصعب منك الذي يتعلق بتواصلك مع نفسك؟".

"الرواسب العاطفية. أريد التخلص من الكثير من الرواسب العاطفية المتعلقة بإحساسي بالوحدة عندما كنت طفلة صغيرة. إن ذلك سيكون مؤلماً".

"وماذا أيضاً؟".

"الألم الجوهري المتعلق بالتواصل مع نفسي بدلاً من التواصل مع فكرة امتلاك الأشياء.. إن هذا الجزء مؤلم جداً أيضاً. إن الألم الجوهري هو أنني يجب أن أواجه نفسي وأنني يجب أن أحصل على الحب من داخلي ولست أعلم إن كان بإمكاني القيام بذلك".

"لنعد إلى التوقعات، إن كنت مستعدة للقيام بكل ذلك، ضعي إصبع يدك اليمنى على معصمك الأيسر وسأفعل أنا الشيء عينه".

وضعنا كلتانا إصبعينا على رسغينا لنراقب نبضات قلبينا.

"أتوقع من نفسي القيام بكل ما في وسعي للحفاظ على إصبعي فوق نبض حياتي الداخلية، وذلك لتهدئة نفسي وإرضائها من الداخل بحيث أكون بحاجة أقل للإحساس بالراحة من فكرة امتلاك الأغراض" قلت لها.

ابتهج وجه درو ثانيةً وقالت: "إذاً الألم الجوهري يكمن في فكرة أنني يجب أن أحب نفسي".

"أجل".

"والفوائد المكتسبة هي أنني سأحب نفسي فعلاً.. إذاً ما أنا بحاجة إليه هو تعميق صوت نفسي الداخلي والاستمرار في تطبيق المهارات".

"وما هو الدعم الذي ستحتاجين إليه؟".

"التواصل مع أفراد المجموعة، مع الكثير منهم".

"أعتقد أن لديك الكثير من الأشخاص الذي يرغبون بالتواصل معك بخصوص هذا الأمر".

كانت إميلي أول المتحدثين: "درو، لقد أحببت طريقتك في تطبيق الدورة وخاصة تعبيرك عن إحساسك بالغضب. أحب أن أفعل أكثر ما فعلتيه".

ثم قال مارك: "درو، إنني أملك أربعة عشر منشاراً في الكراج، ولست أملك أدنى فكرة عن حاجتي لكل هذا العدد منها ولكن هذا ما حدث. إنها سوداء اللون وملوثة بالشحم، وإن زوجتي تشتكي دائماً منها. لقد تعلمت الكثير من خلال تطبيقك لتلك الدورة. شكراً لك".

عندما سألت من يرغب أيضاً بتطبيق الدورات، رفعت إميلي يدها حالاً.

"أرغب بتطبيق دورة ولكن عن نوع مختلف من الإسراف. أعتقد أن الأمر مرضي إلى حد ما ولا أعرف كيف أفسره". ترددت قليلاً وهي تنظر حولها في الغرفة والخوف بادٍ على وجهها بوضوح. وبدا أن إميلي مستعدة للحديث عن أمر مخزٍ جداً.

"أنا لا أعاني من الإسراف. إن عمل زوجي يجعلنا موسرين بعض الشيء، وهو يطلب مني دائماً القيام بكل ما يمكن أن يجعلني سعيدة وذلك بشراء الأشياء، كما أنني نذهب في عطل كثيرة نبذر فيها الكثير من الأموال، ولكني أشعر بنوع من المتعة الفاسدة لمجرد إنكار وحرمان تلك الأشياء على نفسي، فأنا لا أشتري ملابس داخلية جميلة، كما أقتر في استخدام المحارم الورقية، أما ملابسي فعمرها عشرات السنين، وعندما يشتري لي زوجي المجوهرات - حيث إنه ابتاع لي يوماً قرطين ماسيين بمناسبة عيد زواجنا العشرين - فإنها تبقى في علبتها المخملية وأخبئها في خزانتي. وذات مرة ساعدت جارتنا في العناية بأمها المريضة حيث كنت آخذها للطبيب عدة مرات فأهدتني جارتنا بالمقابل بطاقة للحصول على بعض التدليك والتي أعطيتها لابنتي".

قلت لها: "حسناً، يمكنك تطبيق دورة أو يمكنك استخدام الكلمات وليس الحلول البديلة للتعبير عن نفسك الآن".

كانت إميلي مشهورة بقدرتها على استخدام تلك التقنية، والتي تعتمد على فكرة أننا حين نستخدم الحلول البديلة فإن ذلك يجعلنا نتزلق إلى ما دون الحد الفاصل ويجعلنا نعبر عن أنفسنا بطريقة سلبية. إذا استطعنا الانتقال بأنفسنا إلى ما فوق الحد الفاصل والتأكيد على تلك الفكرة وإحضارها على مستوى واعٍ والبوح بها بصوت عالٍ مستخدمين كلمات بسيطة جداً، فإن الأسباب التي تقودنا إلى استخدام الحلول البديلة ستبدأ بالتلاشي. إنها تقنية تتطلب كمية محددة من الثقة عند استخدامها وذلك للعثور على الكلمات للتعبير عنها. وبدلاً من أن أخبرك عنها دعيني أعطيك مثالاً: إميلي هل تسمحين بالاعتدال في كرسيك وأخذ نفس عميق".

بدأت إميلي بالاعتدال في جلستها وأغمضت عينيها.

"إن كنت مستعدة فتذكري حياتك في سنين الطفولة وكيف كنت تهتمين بوالديك وشقيقتك، وكيف كان أباك المنهك يعود إلى المترل من عمله في المصنع وكيف كان مرض والدتك. حاولي أن تشعري نفسك بالحرمان لأن ذلك سيمكنك من التعبير عن نفسك دون استخدام الكلمات. على كل حال، إن هذا التعبير عن النفس وأنت تحت الحد الفاصل يحتاج إلى أن يرى ضوء النهار. إن استطعت قول تلك الكلمات بصوت عالٍ مرة بعد أخرى فربما لن تحتاجي بعد الآن إلى اللجوء إلى الإسراف. وهذا ما ندعوه باستخدام الكلمات وليس بالحلول البديلة للتعبير عن النفس. وعندما تقولين الكلمات مراراً وتكراراً، فإن هذه الكلمات ستتحول إلى كلمات أخرى متضمنة فيها. وقد تبدو لك حقيقية لأنها تختبئ في جزء من الرواسب العاطفية والتي يجب أن تتخلصي منها قبل أن توقفي التقليل من الإسراف. ومن ناحية أخرى قد تتفوهين بتلك الكلمات تكراراً إلى أن تتمكني من الانتقال بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل وتتمكني من الحصول على التوازن. وإلى الآن قد تبدو لك هذه الكلمات سخيفة مثل جميع الكلمات التي اعتادت أن تحمل معانيَ ولكنها فعلياً لا قيمة لها. إن الوقت مناسب لك الآن للانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل والتوقف عن حاجة التقليل من الإسراف للتعبير عن نفسك".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة: الإسراف

- لا أستطيع شراء كل ما أحتاج إليه.
- يمكنني شراء بعض الحاجات التي أحتاج إليها فعلاً.
- لا أستطيع تغيير الماضي.
- يمكنني تغيير المستقبل.
- لا أستطيع تخدير نفسي بالإسراف.
- يجب أن أحس بمشاعري وأن أحقق حاجاتي.
- إن حب الامتلاك لا يمكن أن يكون بديلاً عن الحب.
- يمكنني الحصول على الحب في حياتي.
- إن الإحساس بالأمان لا يأتي من خلال اقتناء الأشياء.
- إن الإحساس بالأمان يأتي من داخلي.

هزت إميلي رأسها.

تابعت قائلة: "تخيلي نفسك في مترل تعيشين فيه مع زوج ولديك أطفال. تخيلي أن باستطاعتك الاسترخاء وعدم القلق من أي شخص أو من أن خزانتك ممتلئة ولا أحد لديه مشكلة، وأن كل شخص من أفراد عائلتك في صحة جيدة وسعادة وسلام. تخيلي أن هناك الكثير من الحب والضحك والمال والطعام والاسترخاء".

قالت إميلي: "أشعر بالخوف".

"هذا بداية تطبيق الدورة. سنقوم باستخدام الكلمات بدلاً من الحلول البديلة للتعبير عما نحتاج إلى أن نقوله، لذا حافظي فقط على تركيزك على هذه الصورة عن نفسك وأنت تعيشين الحياة التي تحصلين فيها على ما تحتاجين إليه من الوفرة ومن الفرح. وللحفاظ على هذا النوع من الحياة، ولتجنب العودة بسرعة إلى الإحساس بالحرمان والقهر، يجب أن تقولي بعض الكلمات بصوت عالٍ وكأنك تصرخين من مكانٍ عالٍ. إنها مجرد كلمات بسيطة، وكل ما عليك فعله هو البدء وسنعمل معاً".

"لست أعلم ما الذي يجب أن أقوله...".

"خذي الوقت الكافي، فلا داعي للعجلة".

"كنت محرومة من الحنان في طفولتي".

"قوليها بصوت عالٍ جداً".

"كنت محرومة من الحنان في طفولتي".

"لننتقل إلى لب الموضوع، دعينا نحاول، قولي **كنت محرومة**".

"كنت محرومة".

"قوليها ثانيةً".

"كنت محرومة".

"بصوتٍ أعلى".

"كنت محرومة".

"حاولي أن تقولي لا أستطيع أن أكون متلقية".

"لا أستطيع أن أكون متلقية".

"ثانيةً".

"لا أستطيع أن أكون متلقية".

"قولي لا أستطيع أن أكون متلقية بسبب كذا....".

"لا أستطيع أن أكون متلقية لأني لا أستحق ذلك".

"قوليها ثانيةً".

"لا أستطيع أن أكون متلقية لأني لا أستحق ذلك".

"حاولي أن تقولي أنا غير مستحقة".

"أنا غير مستحقة".

"قوليها ثانية وبصوت أعلى ولعدة مرات متتالية".

"أنا غير مستحقة. أنا غير مستحقة. أنا غير مستحقة".

أضاء وجه إميلي وبدت على شفتيها ابتسامة تدل على المرح. لقد استطاعت أن تنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل.

"بالطبع أنا مستحقة.. هذا سخيف" قالت ذلك ثم ضحكت وصفق لها أفراد المجموعة أخيراً.

عندما يستخدم أحدهم تلك التقنية للانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل فإن هذه التجربة ستكون مفعمة بالأحاسيس والمشاعر إلى حدٍّ كبير. غالباً، يشعر الناس بالإنهاك لعدة أيام بعد تطبيقهم لتلك التقنية، إلا أن ذلك يبهجنا أيضاً. واستطاع الآخرون من أفراد المجموعة أن يلاحظوا هذا التغير المفاجئ والملحوظ عندما يتمكن المرء أخيراً من الانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل.

تنهدت بعمق بعد أن استطاعت إميلي الانتقال بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل. فعادةً لا يخلو الأمر من المخاطر حين تسأل شخصاً ما عن أفكاره القديمة غير المتوازنة حيث إذا تمت هذه العملية في وقتٍ مبكرٍ جداً وأثناء تغير مركز الإحساس في الدماغ، فإن تلك الأفكار ستلتصقُ مع رواسبه العاطفية التي ستتسبب له بالكثير من الألم أيضاً. وحتى هذا، مع ذلك، له فوائده المكتسبة وذلك لأن الشخص يمكنه أن يسترخي ويعلم أن الإفراط الذي يعاني منه لن يتلاشى إلا إذا طبّق الكمَّ الكافي من الدورات للتخلص من ألم الماضي.

لم يكن توم منضماً للمجموعة في تلك الأمسية. وسواء كان بسبب ميشيل لأنه عاد إلى تناول الشرب مجدداً، أو لأنه كان مشغولاً في رحلة عمل، لا أعلم السبب الحقيقي فعلاً، ولكن وفي اجتماعات الأفراد الأخيرة استطاع أن يحرز بعض التقدم ويحصل على بعض التوازن.

في الحقيقة وأثناء تطبيق دورة تتعلق بحب الامتلاك من قبل إحدى العضوات والتي تدعى كلوديا، قصت علينا كيفية شرائها لغرفة طعام غالية جداً تتألف من طاولة كبيرة مصنوعة من خشب الورد ومن ثمانية كراسي بالإضافة لمنضدة جانبية دون أن تخبر زوجها. وعندما وصلت تلك المفروشات إلى منزلها والفاتورة معها حدث بينهما خلاف كبيرٌ جداً حيث غضب كثيراً من أسلوبها في إخفاء الأمور وإطلاق العنان لأهوائها أما هي فكانت مصرَّة على موقفها من أنها ترغب باقتناء الأفضل وأنها كانت مستعدة للقيام بأي شيء للحصول على تلك الغرفة.

لقد قامت بتطبيق دورة حول هذه المشكلة، واستطاعت الانتقال إلى ما فوق

الحد الفاصل كما تمرنت على فكرة إعطاء زوجها الحل وتقنية الحصول على الألفة التي استخدمناها في هذا المنهج. وعندما حان دور أفـــراد المجموعـــة للمشـــاركة بتقديرهم لعمل غيرهم من أفراد المجموعة كان توم أول المتحدثين حيث قال:

"إنني أقدر عملك لتطبيق الدورة يا كلوديا، كما أتفهم حبك لامتلاك الأشياء الجميلة. إن الحصول على الأفضل هو فعلاً أمرٌ هام بالنسبة لي، وعنـــدما كنـــت أصغي إليك وأنت تطبقين الدورة فهمت نفسي أكثر قليلاً، شكراً".

وبعد مشاركة اثنين من أعضاء المجموعة أيضاً التفت إلى توم وقلت له: "هـــل تعتقد أن امتلاك الأشياء الجميلة هو عبارة عن حل بديل أم هو مجرد جزء من المتعة في هذه الحياة؟".

وقد أوحى لي منظر وجهه أنه لم يكن متقبلاً لهذا النوع من التفكير.

"من منا لا يرغب باقتناء سيارة من نوع BMW بدلاً من ســـيارة مـــن نـــوع Honda أو من منا لا يرغب باقتناء ساعة Rolex بدلاً من ساعة من نوع Timex؟".

قلت له: "إن الأمر لا يتعلق بنوع السيارة التي تملكها إنما يتعلق بفكرة امتلاك أفضل الأشياء واعتبارها حل بديل، وكيف يمكن لها أن تفصلك عن نفسك، كما تتعلق بفكرة امتلاك الأشياء التي تحتاج إليها فقط لأنك لا تملك المهـــارة الكافيـــة لتعطي نفسك ما تحتاج إليه فعلاً".

كان توم يفكر للحظات.

"إن الحصول على الأشياء الجميلة يجعلني أشعر أنني أفضل حالاً".

"لقد اعتدت أن تستخدم الكثير من الماريجوانا، صحيح؟".

"نعم".

"هل تجعلك تشعر بالنجاح؟".

هز برأسه ثم ضحك وقال: "إن كانت من النوع الجيد جداً فإنها تجعلني أشعر بذلك، وإن لم تكن كذلك فهي لا تجعلني أشعر بالنجاح".

"هل ترغب بتطبيق دورة للبحث في هذا الأمر، ولتعرف المشاعر التي تكمـــن خلفها؟".

هز رأسه قائلاً: "لا، لقد عملت جاهداً. إنني أستمتع بالأفضل، وعلى الأرجح سأبقى هكذا دائماً. وإن ما يعزيني هو أنني غير مستعد للاستسلام".

"عظيم، إن الأمر الوحيد الذي يجعلني أقلق هو... قدرتك على الاستمرار في فكرة حبك لامتلاك أكثر ما تحتاج إليه في هذه الحياة وهو فاكهتك المفضلة.. إحساسك بالألفة".

بدا توم مترعجاً في هذه اللحظة بحيث إنني تساءلت إذا كان سيندفع بغضب من الغرفة.

"لقد تمكنت مني، لوريل".

انتظرت أن يعبر عن فكرته التالية.

"أكره حين تتمكنين مني مثلما فعلت الآن".

ضحك باقي الموجودين في الغرفة. وبحلول هذه اللحظة كان توم يبدو يائساً ولكنه محبّبٌ. وعندما استطاع توم الوصول إلى الحل المناسب له وتخرج من المجموعة علمت أنه سيشعر بالوحدة".

"تخبرني ميشيل أنني متعجرف وسطحي ومادي، وأنني أشبه صبياً في الثانية عشرة من عمره يتلهّى فرحاً بألعابه وأنني أعاني من إحساس عميق بعدم الأمان والذي يجعلني متمسكاً إلى هذه الدرجة بموقعي ويدفعني إلى الحصول على أفضل ما يمكن".

"عظيم".

"تقول إن الحقيقة في امتلاكي لسيارة من نوع بورش هي...".

"خلت أنك قلت أنها من نوع BMW؟".

"إنني أمتلك الاثنتين معاً".

"آه".

"إن الحقيقة في امتلاكي للسيارتين وأنه عليّ أن أغسلهما كل أسبوع وبطريقة مُفَصَّلة كل ستة أشهر وأنني لا أدعها تقود أياً منهما... وهذا ليس لأنني لا أثق بها... ولكن...".

"ماذا؟".

"لأنني لا أريد لأحد أن يعبث بألعابي. لا أريد لأحد أن يخدشهما أو يلوث مقاعدهما الجلدية بأحمر الشفاه أو بفضلات الطعام...".

ساد صمت عميق في الغرفة. وبدا توم وكأنه يحفر قبره بيده.

"أشعر بالغضب لأن ميشيل سببت الفوضى في برنامجي... أشعر بالغضب لأنها لا تفهم مدى أهمية تلك السيارات لي... أشعر بالغضب لأنها انتقادية جداً. أشعر بالحزن لأنها لا تقبلني كما أنا... أشعر بالخوف لأنها ستتخلى عني... أشعر بالذنب... كلا، لا أشعر بالذنب...".

"هل هي تلك الدورة التي ترغب بتطبيقها يا توم؟".

"أجل، أنا جاهز لاستخدام دورة وضع الحدود".

"كل ما ترغب به....".

"أتوقع من نفسي أن أواعد امرأة واحدةً فقط... تلك التي تقبلني كما أنا".

"عظيم. من الأفضل أن تتحقق من الألم الجوهري لهذا. إن تابعت الحديث عن هذا التوقع فما الفوائد المكتسبة لهذا الخيار؟".

بدا توم مستغرقاً في أفكاره ثم ابتسم ابتسامة صغيرة في آخر الأمر.

"إن الألم الجوهري سيكون في أني سأواعد امرأة سطحية تدعي الكمال كما أنها مادية ولا تهتم إلا بما يمكنني أن أشتريه وليس بي شخصياً".

فرح كل من في الغرفة بما استطاع توم القيام به.

انتظرت قليلاً ليأخذ توم وقته في التفكير.

قال: "توقع معقول؟ فأنا أتوقع أن أكون مرتبطاً بالأشياء، وربما سأبقى دائماً على هذه الحال وهذا ليس بالأمر السيئ. على كل حال كلما استخدم المهارات أكثر وأبدأ الحصول أكثر على الفوائد المكتسبة مثل الإحساس بالألفة وغيرها فإن اعتمادي في الحصول على الكمال في الأشياء المادية سيقلّ...".

"هذا كلام إيجابي وقوي...".

"إن الحب أهم من الاهتمام بفتات الخبز المتروك في سيارتي.. أنا لست

متحكماً تماماً بحياتي، وإن أشيائي ليست كاملة على الإطلاق. وأما الفوائد المتكسبة فهي إنني قد أكون أسعد مما أنا عليه الآن وقد أحصل على المزيد من الحب في حياتي".

بدا وجه توم مرتاحاً دالاً على أنه استطاع الانتقال بنفسه إلى ما فوق الحد الفاصل.

"إذا ما أحتاج إليه هو.....".

"ما أحتاج إليه هو أن أشعر بالتعاسة لفترة من الزمن، وأن أحزن على فقداني لأحلامي في السيطرة الكاملة على حبي لامتلاك أفضل الأشياء...".

بدا وجهه حزيناً.

"والبدء أيضاً بالتفكير بالحب والاهتمام بالإحساس بالألفة".

"وماذا بشأن عبارة لو تسمح؟".

"سأطبقها مع أفراد المجموعة. وسأقول لهم هل تسمحون بتطبيق الدورات معي حول هذه المشكلة، وهل تسمحون بإخباري إن كنتم تعتقدون أني إنسان غبي فعلاً".

تكلم مارك مباشرةً وقال: "لقد كان تطبيقك للدورة رائعاً. أنا سعيد لأنني لست الوحيد الذي تستحوذ عليه فكرة امتلاك أفضل الأشياء. شكراً لك على تطبيقك لهذه الدورة".

أما إميلي التي كانت مستعدة دائماً لإنقاذ أي عضو من أعضاء المجموعة من أي إحساس بالألم فقد قالت: "توم... لا أعتقد أنك شخص غبي.. ولكني أعتقد أن ميشيل امرأة محظوظة".

كان هذا فقط ما كان توم يرغب بسماعه.

20

إنقاذ الآخرين

قال لي والدي يوماً: "ما الذي تعنيه بإنقاذ الآخرين؟ إن الناس يجب أن يهتموا ببعضهم البعض. ليس من المفترض أن تكون مشاعر الناس متبلدة".

إن والدي محقاً بالطبع، فالناس يجب أن يهتموا ببعضهم البعض، ولكن ما أقصده بإنقاذ الآخرين هو:

- أن تتقدم بعلاقتك مع الشخص الآخر لدرجة أن تخسر نفسك وروحك وتشعر أنك تخليت عن نفسك.
- أن تهتم لأمر شخص ما لدرجة أنك تدخل في دائرة واضحة من تجاهل النفس.
- أن تحمي شخصاً ما من الألم الجوهري الناتج عن اختياره وبالتالي فإن هذا الشخص سيفشل في التعلم من تجربته وكيفية تغيير سلوكه وسيفشل في أن يكبر بمفرده.

إن الوجه المقابل لفكرة إنقاذ الآخرين هي الاضطهاد، فتحت غطاء الانفعالية وحب إنقاذ الآخرين هناك جزء من العدائية والاضطهاد الذي نوجهه نحو أنفسنا أو نحو الآخرين. وبعد التسامح وتحمل الاضطهاد سنجد أنفسنا وقد طفح الكيل بنا وأصبحنا عدائيين تجاه أبسط الأشياء. إن كوننا لطفاء جداً مع الآخرين هي فكرة ستجعلنا نلاحظ مدى التناغم الكبير الذي نحققه مع الشخص المقابل لنا أو حتى مع أنفسنا.

والأكثر من ذلك هو أن إنقاذ الآخرين في الحقيقة يؤذيهم في أعمق أعماقهم بمرور الوقت، وذلك لأن تلك الفكرة لا تخلو من عدم الاحترام في أصلها وأساسها. فلماذا نتوقّع القليل منهم ونواصل تنظيف كل ما يسببوه من فوضى؟ إن كنا فعلاً نحترمهم فلم لا نقبل المشاركة معهم في التخلص من مخلفاتهم على الأقل

في بعض الأحيان؟ إن جوهر فكرة إنقاذ الآخرين هو عبارة عن موافقة غير معلنة. فإن جعلت منك شخصاً سعيداً و لم أتطرق إلى الحلول البديلة التي تلجأ إليها ولمواضع النقص الحقيقية الموجودة لديك، فإنك لن تتطرق إلى خاصتي. وسوف ألجأ لإنقاذك إن فعلت ذلك لي بالمقابل، وسأكون مسؤولاً عن سعادتك إن كنت مسؤولاً عن سعادتي. ومن ثم لا أحد منا يجب أن يواجه نفسه، وأن يكون مسؤولاً عن أنفسنا وعن تطورنا العاطفي الصحيح.

إن كل تلك الأفكار تبدو فعلاً مؤذية وبشعة ولكننا لسنا الآن بصدد إجراء محاكمة. إن فكرة الاندماج مع الآخرين ومحاولة إنقاذهم من مشاكلهم وفشلنا في التناغم مع خبراتهم في الإحساس بالألم الذي يحتاجون إليه للشعور بالشكل الصحيح والتمكن من التخلص من رواسبهم وتغيير نمط حياتهم ونموهم العاطفي بشكل صحيح هي أساساً جزءٌ أساسي وكبير من أصلنا ومنشأنا. لقد كنا دائماً نقوم بذلك ولا زلنا إلى الآن نقوم به.

وفي النهاية يمكننا أن نقول إن الإنقاذ هو القدرة على تهدئة أنفسنا وإراحتها وبذلك سيكون اعتمادنا على إنقاذ الآخرين أقل. يمكننا أن نستمتع بحب الآخرين لنا دون أن نجعل من أنفسنا رهينة لذلك. إن هذا التآلف مع النفس يتضمن توحداً عميقاً مع النفس أو معرفة كاملة وجيدة بالنفس بالإضافة أيضاً للقبول بحالة الكائن الحي مهما كانت.

إن التوقعات المنطقية والألم الجوهري والفوائد المكتسبة والتي ستراها في هذا الفصل هي لب فكرة الإنقاذ ولكنها فعلياً لن تكون متكاملة بشكل كلي إلى أن يتم التخلص من الكثير من الرواسب العاطفية وحتى نقترب من بلوغ الحل المناسب لنا.

وبالنسبة للكثيرين منا فإن إنقاذ الآخرين سيكون دائماً جزءاً من أعمق أعماقنا، وعندما تظهر هذه الميول لدينا فإننا سنحتاج إلى قبول تلك النزعة ولكننا بحاجة أيضاً لأن نستعين بأدواتنا ونستخدم مهاراتنا لكبح تلك النزعة. يجب أن نقول لأنفسنا: "أعلم أن لدي نزعة لإنقاذ الآخرين الآن، ولكنني سآخذ نفساً عميقاً وسأواجه الألم الجوهري الذي سيتسبب به الشخص المقابل

لي، وسأرى إن كنت أستطيع الحفاظ على نفسي فوق الحد الفاصل على الأقل في الوقت الحالي".

من المفيد أيضاً أن تقول لنفسك وبصوت قوي وعالٍ: "حسناً، أعلم كيف يشعر الآخرون وما الذي يحتاجون إليه، ولكن كيف أشعر أنا وما الذي أحتاج إليه؟".

في حياة إميلي الكثير من النعم، ولكنها لم تستطع أن تتسلق الشجرة بسهولة. على الرغم من أنها بدت في بداية الأمر من أولئك الأشخاص الذين يستطيعون القيام بذلك بسهولة بالغة، ولكن كلما تكلمت معها أكثر كلما لاحظت إمارات تدل على أنها شخص سيكافح ويناضل لبلوغ هدفه، أو حتى أن حركتها ستتعطل تماماً في منتصف طريقها لبلوغ أعلى الشجرة.

كانت إميلي سهلة جداً مع نفسها وسهلة جداً مع الآخرين. لم تكن مرتبطة تماماً بحضور جميع جلساتنا في كل أسبوع، ولكنها كانت تكافح خلال الأجزاء الصعبة من هذا المنهج، وكانت تنضج يوماً بعد يوم لدى فكرة مدى حاجتها لبلوغ الحل المناسب لها، في حين أن درو استطاعت القيام بذلك. وبدلاً من ذلك كانت إميلي تأتي كل أسبوع لحضور الاجتماع وتقدم أعذاراً عن الأسباب التي منعتها من تطبيق المهارات. كانت تتعامل مع الحل بشكل نصف جدي وبنفس الطريقة كانت تتعامل فيها مع نفسها بشكل نصف جدي.

إنقاذ الآخرين

كيف تشعر؟ | ما الذي تحتاج إليه؟ | كيف أشعر؟ | ما الذي أحتاج إليه؟

كانت إميلي مرتبطة أيضاً بشكل وثيق بالحالة التي تجعل منها شخصاً جيـداً. إن معظم الذين لم يحصلوا على المهارات التي يحتاجون إليها يقعون ضحية فكرة أن يكونوا أشخاصاً صالحين أو لا. إن الفكرة الأساسية هي أن نكون ما نحـن عليـه تماماً - صالحين أحياناً وأحياناً أخرى لا. إن كون الشخص صالحاً جداً يصبح فيما بعد عبارة عن حل بديل، حيث إن إميلي لم تكن تملك حافزاً حقيقياً للتوقف عـن الاندماج مع الآخرين وأن تقوم بتنمية مشاعرها وحياتها الخاصة.

ولجعل الأمور أكثر صعوبةً، كانت إميلي متوعكة صحياً، تماماً كما كانـت والدتها. كانت نادراً ما تهتم بصحتها، وتأكل الكثير من الحلويات ونادراً ما تزعج نفسها لتقوم ببعض التمرينات الرياضية. ولكنها كانت ضمن حدود الوزن الطبيعي كما أنها جذابة ولكنها كانت تبدو دائماً مريضة وضعيفة قليلاً وشاحبة وحساسة تجاه أي برد أو هجمة سعال تجتاح المدينة.

في إحدى الأمسيات بدأت مجموعتنا بفكرة التحقق من المشاعر. طلبـت مـن الجميع أن يعتدلوا في مقاعدهم، وأن يأخذوا نفساً عميقـاً، وأن يبـدأوا بالتوجـه إلى أعماقهم والتواصل مع أنفسهم وسماع صوتهم الداخلي، ومن ثم التحقق مما يشـعرون به أيضاً. كانت تلك بداية انعقاد الجلسة والتي كانت مألوفة لجميع المشاركين في هذه المجموعة والباحثين عن الحل المناسب لهم حيث يقوم كل فرد مـن أفـراد المجموعـة بتلخيص بعض الملاحظات حول الخبرات التي اكتسبها والمشاعر التي تكونت لديه.

التوقعات المنطقية: إنقاذ الآخرين

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أحب الآخرين ولكن أتوقف قليلاً عن إنقاذهم.
- اسمح للآخرين باختبار الألم الذي يحتاجون إليه ليتعلموا الإحساس ويتغيروا ويكبروا.
- أطور تربية صوت النفس الداخلي غير المتساهل.
- أدرك مشاعري وحاجاتي الخاصة.
- أكوّن توقعات منطقية ولكن ليست سهلة حول الآخرين.
- لا أسمح بالإساءة لي أو التجاهل من قبل الآخرين.
- أحيط نفسي بأشخاص لا ينقذون ولا يضطهدون.

عندما حان دور إميلي قالت: "لاحظت أنه قد تكون لدي صوتان داخليان أحدهما قاسٍ جداً والآخر رقيق جداً. لقد اعتدت سماع فقط الصوت القاسي السلبي ولكنني اليوم سمعت صوتاً آخر.. صوتاً متساهلاً".

قلت لها: "أخبرينا بالمزيد".

"أعتقد أن هذا الصوت هو أكثر إيلاماً مما كنت أدرك. أعتقد أنني استمعت له كثيراً، وهو يقول لي أشياء مثل: إن الأمر صعب جداً، أو لا يمكن لروب أن يتحمل أي ألم. فإن قام أي شخص برفضه فسوف يقع صريعاً".

"إذاً فالصوت الذي سمعته جعلك تتساهلين مع نفسك ومع الآخرين؟".

هزت رأسها وقالت: "أعتقد ذلك".

ثم تابعت: "إنه يذكرني بأمي. كانت أمي ضحية، فقد كان كل شيء في حياتها سيئاً بالنسبة لها. كانت ضعيفة جداً ومتساهلة جداً مع نفسها... ومعي. لقد ركَّزت دائماً على مدى صعوبة اهتمامها بالآخرين، ولكنني استطعت التوصل لعلاج خاص بسبب ذلك وأقلعت عن وجوب التعامل مع بعض الأشياء".

"مثل ماذا؟".

"لم يكن والداي يضغطان علي، حيث إنني لم أنتسب لأي نوع من أنواع الرياضات. حتى إنني لم أكن مضطرة لدرس الرياضة. وقد حصلت على علامة منخفضة في مادة الرياضة وذلك لأني لم أكن أحضر الدروس أبداً وحين كنت أحضر لم أكن أشارك في الألعاب أبداً. وأما والداي فلم يعلقا على هذا الأمر على الإطلاق. أشعر وكأن والدتي تكبر في داخلي، أشعر بهذا المخلوق السلبي والضعيف في داخلي وأنا أكرهه".

"هل ترغبين بالتخلص من الرواسب العاطفية؟".

انتقلت إميلي إلى دورة الاندفاع الطبيعي للعواطف وقالت: "أكره حقيقة

كون أمي جبانة كما أكره كونها متساهلة جداً مع نفسها، لا أستطيع أن أتحمّل مدى تساهلها وضعفها وهذا ما يجعلني أشعر بالحزن. أشعر بالحزن لكونها شخصاً سلبياً. أشعر بالحزن لأنها لم تبلغ يوماً قوتها الكامنة في نفسها. أشعر بالحزن لأنها عاشت حياة خالية من الإنجازات. أشعر بالخوف من أنني أكرر تجربتها. أشعر بالذنب لأنني قد سمحت بذلك، وأشعر بالذنب لأنني أصبح مثلها".

"إميلي.. حاولي أن تعتدلي في جلستك في المقعد وكأنك بشكل فيزيائي طبيعي تنقلين نفسك إلى ما فوق الحد الفاصل".

هزت رأسها فراح شعرها الأشقر يتأرجح قليلاً، ثم سحبت ظهرها وكتفيها، وأخذت نفساً عميقاً من أنفها، وقالت "حسناً".

تابعت حديثي: "إن إحدى أقوى الدورات هي القيام بعملية الانفصال، الانفصال غالباً عن الماضي أو عن أناس آخرين. قد استخدمت دورة وضع الحدود للقيام بذلك، وإلى الآن تعتبر الدورة التي قمت بها آمنة وقوية. دعينا نجرب إحدى طرق الانفصال. وإن لم تنجحي في القيام بذلك، سنحاول بطريقة أخرى".

"حسناً".

"قبل أن نبدأ، دعيني أتحقق من أنك قد عبَّرت عن قدر كاف من الإحساس بالغضب لتتمكني من الانفصال عن والدتك وعن صوتها الداخلي المتساهل، وهذا سيجعلك تتخلصين من جزء من الرواسب العاطفية لديك".

نزعت إميلي نظارتها ووضعتها في حجرها، ثم قالت: "لا، أعتقد أنني بحاجة للتعبير عن المزيد من الغضب.. الكثير منه".

"ولكن لا تضغطي على نفسك للتعبير عنه إلاّ حين تشعرين بوجود شعلة حمراء في جسدك والتي تكون جاهزة للانفجار. ثم يمكنك التعبير عن الغضب بصوت عال".

"حسناً". قالت إميلي ثم انتظرت لبضع دقائق حيث استطعت أن أرى

بعض البقع الحمراء تظهر على رقبتها. ثم قالت أخيراً وهي تصرخ تقريباً: "أكره كونك سلبية... أكره كونك منقذة للآخرين... لا أستطيع أن أتحمل مدى تساهلك مع نفسك مثل الجبناء... إن كل ما اهتممت به كان نفسك فقط، وكل ما فكرت به كان مدى صعوبة حياتك وقسوتها.. ألم يخطر ببالك أن تهتمي يوماً بي؟ لِمَ لَمْ يكن لديك هذا الصوت المتساهل من أجلي؟ أشعر بالغضب جداً لأنك كنت تتجاهلينني. أشعر بالغضب لأنك كنت متساهلة مع نفسك... أكره أنك تعيشين في داخلي، ولا أتحمّل أن أشعر بوجودك في داخلي دقيقة أخرى".

"طبقي الآن دورة وضع الحدود".

"لا. هناك المزيد. أكره كونك أنقذت والدي... أكره أنك لا تستطيعين مواجهته... أشعر بالغضب لأنك سمحت له بتجاهلي... أشعر بالغضب لأنك لم تخبريه يوماً أن يتصرف كأبٍ حقيقي... أشعر بالغضب لأنك تساهلت معه ولم تتحدثي معه على الإطلاق وسمحت له بالقيام بما يحلو له حتى لو كان هذا يؤذينا نحن أطفالك.. لا أستطيع أن أتحمل أنك لم تواجهي لأجل نفسك ولأجلنا.. أشعر بالغضب لأنك كنت سلبية جداً ومتساهلة جداً...".

نظرت إميلي نحوي وقالت "والآن أنا جاهزة".

"تابعي".

"أكره هذا الصوت، وأريد التخلص منه.. أتوقع أن تكوني سلبية دائماً مع نفسك كما اعتدت أن تكوني طوال حياتك".

همست لها قائلة: "ما الذي تتوقعينه لنفسك، هل تتوقعين من نفسك الانفصال عن خيارات والدتك؟".

"أتوقع من نفسي أن أثير صوت التساهل الداخلي هذا، وأن ألهب صوت الحرمان الداخلي، وأن أتوقف عن التضحية من أجل كل شخص وكل شيء.. أتوقع من نفسي أن لا أكون نسخة عن والدتي.. أتوقع من نفسي أن أربي صوتي الداخلي بحيث لن يصبح صوتاً متساهلاً".

"جيد وإيجابي. وماذا بشأن الألم؟".

تحول وجهها ليصبح حزيناً وقالت : "الألم الجوهري الذي سأشعر به هو أنني لن أحظى على الإطلاق بأم تحبني. وأنني لن أتمكن من محو طفولتي المليئة بالحرمان والتجاهل".

انحدرت الدموع على وجه إميلي وساد صمتٌ في الغرفة، كما احمرت عيون بعض الحاضرين أيضاً.

أخذت إميلي منديلاً من علبة المناديل الورقية لتتمخّط.

"الفوائد المكتسبة هي... أنه يمكنني الحصول على أم جيدة من داخلي. يمكنني الحصول على نفسي. يمكنني أن أكون متحررة من صوتها. ولست مضطرة للتضحية من أجل الآخرين... وأن بإمكاني الحصول على حياة حرة وكاملة".

استطاعت إميلي الانتقال بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل، ولكنها كانت دورة صعبة وشاقة، لذا أردت أن أتأكد أن حدودها الجديدة ثابتة.

"ما هو الألم الجوهري من حصولك على تربية صوت نفسك الداخلي بدلاً من صوت والدتك المتساهل؟".

فكرت إميلي قليلاً ثم قالت: "إن الألم الجوهري هو أنني لا أستطيع تغيير الماضي. الألم الجوهري هو أنني لم أحصل على طفولة جيدة. الألم الجوهري هو أنني لا أستطيع التفاني في إنقاذ والدتي، ولا أستطيع العيش في الماضي. الفوائد المكتسبة هي أنني أستطيع أن أحدث لنفسي مستقبلاً جيداً، ولن أقع في شرك الماضي وذكرياته".

انفجرت أكف جميع الحاضرين في الغرفة بالتصفيق والضحك. استطاعت إميلي أن تنتقل بنفسها أخيراً إلى ما فوق الحد الفاصل وكذلك فعل الآخرون معها.

"إذاً ما الذي تحتاجين إليه الآن..".

"أحتاج إلى ممارسة الإحساس بهذا الألم الجوهري. في الحقيقة أنا بحاجة لممارسة الدورة بأكملها ثانيةً. هل قام أحدكم بكتابتها؟".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
إنقاذ الآخرين

- سيشعرون بالأذى.
- سيتعلمون من هذا الأذى.

- لا أستطيع إنقاذ الآخرين.
- يمكنهم إنقاذ أنفسهم.

- إنهم لا يريدون إنقاذي.
- أستطيع إنقاذ نفسي.

- قد يغضبون مني.
- لا أريد أن أغضب من نفسي.

- أنا وحيدة.
- ولكنني أملك نفسي.

- لا أستطيع أن أكون منقذة للجميع.
- باستطاعتي أن أكون إنسانة عادية.

مررت درو الورق الذي كتب فيه ما جاء في الدورة إلى إميلي.

"شكراً درو. كما أحتاج إلى أن أبدأ بالتحقق من صوتي الداخلي وأن أستحضر ذلك الصوت الذي لا يرتبط بأحد ولا يشعر بالحرمان".

"ما الدعم الذي تحتاجين إليه إميلي؟".

أطلقت ضحكة وقالت: "أحتاج إلى مساعدة عمتي المتوفاة نورا".

"ماذا؟" سألتها مستغربةً.

"إن عمتي المتوفاة نورا كانت الشخص الوحيد المتوازن في العائلة كلها، وقد اعتادت أن تضحي لأجلنا بالكثير".

كان جميع الحاضرين في الغرفة يطلقون الضحكات بسبب فكاهة إميلي تلك.

"هل كانت فعلاً كذلك؟".

"عندما كنت في حوالى العاشرة من عمري ماتت عمتي نورا بسبب حادث سيارة. كانت الشخص الوحيد القريب لي. لقد كانت تتمتع بالدفء والقوة".

"إذاً أنت ترغبين باستخدام صوتها إلى أن تحصلي على صوت داخلي خاص بك".

"تماماً".

كانت الدورة التي طبقتها إميلي مثل الكثير من الدورات التي طبقها الكثيرون عندما وصلوا إلى منتصف الشجرة. كان فيها بعض الفوضى والكثير من الأفكار والمواضيع، وهذا جيد وجميل، فهذا ما يحتاج إليه الناس عموماً عندما يشارفون على بلوغ قمة الشجرة.

وكلما كانت إميلي تقترب من قمة الشجرة كان تطبيقها للدورات يزداد ويكبر. وفي أحد الأيام حضرت إميلي إلى الاجتماع وتوجهت نحوي وكانت محزونة الفؤاد. لقد وصلت إميلي إلى مرحلة المرض حتى درجة قصوى تفانياً في إنقاذ الآخرين، وقد قامت في ذلك اليوم بتطبيق دورة حول هذا التأثير.

كانت الدورة التي طبقتها تتعلق بزوجها، وقد طبقتها بشكل منفرد وخاص معي، حيث لم تشعر بالراحة للحديث عن هذا الموضوع أمام أفراد المجموعة، حيث كان زوجها على معرفة ببعض أفرادها وكانت ترغب بالحفاظ على خصوصيته أمامهم.

"لا أعلم ما يجب أن أقوله للحفاظ على هذا الزواج. اعتقدت دائماً بأنني أحب زوجي، ولكنني الآن لست متأكدة من مشاعري. لقد تزوجنا وفقاً لقواعده وقواعدي، ولكنني الآن لا أعتقد أنني الشخص ذاته. لقد اكتشفت بوجود شغف كبير لدي لم أكن أدركه من قبل، كما أنني مستاءة لأنني تخليت عن أحلامي في حين أنه استطاع تحقيق أحلامه. لقد كنت الطرف الخاضع طوال الوقت وكنت مُتْعَبة من ذلك الدور وغاضبة غضباً شديداً".

"هل هذا ما ترغبين بتطبيق الدورة حوله؟".

"لا. إن الأمر لا يتعلق حتى بزواجي، إنه يتعلق بتضحيتي تجاه الجميع وتجاه كل شيء دون أن يبقى لدي أي طاقة لنفسي. لقد تساهلت مع الجميع والآن أنا غاضبة بسببهم".

"يمكنك استخدام أداة لأجل ذلك، حاولي أن تجربي عبارة أشعر بالذنب لأنني فكرت بالتضحية لأجلهم".

"هذا صحيح. لقد دفعتهم لتجاهلي وعلمتهم أن يتوقعوا مني أن أتجاهل نفسي أمامهم".

وفي هذه اللحظة بالذات أصبحت مهارات إميلي قوية بما فيه الكفاية لتتمكن من أن تتعافى وتتخلص من حزنها. فقبل سنة من الآن كان هذا الحزن يقذفها من على جرف عالٍ ليغرقها في بحر من اليأس والإحباط، ولكنها بدت الآن فقط حزينة.

قالت: "إن توقعاتي الأساسية هي أنني على استعداد لكسر عظامي لأتوقف عن التفاني في إنقاذ الآخرين، هل سمعتني؟ **لن أنقذ الآخرين بعد الآن**، لن أفعل ذلك".

وراحت تكرر تلك الجملة مراراً وتكراراً وبصوتٍ عالٍ ثم قالت وهي تبتسم ابتسامة تنم عن الرضا: "الآن أشعر ببعض التحسن".

"جيد. والآن يجب أن تطبقي هذه الجملة عشر مرات في كل صباح وكل ظهر وكل مساء. طبقيها كل يوم إلى أن تتوحد وتندمج في حياتك الداخلية. وتخلصي من الرواسب العاطفية التي تظهر وكوني جدية حول أي شيء مرئي يبدو لك واستمري بتطبيق تلك الجملة".

"أجل. سأفعل ذلك".

لا أذكر أنني رأيت إميلي الشهر التالي بعد تلك المقابلة. وأما أفراد المجموعة فقد أخذوا استراحة بين كل دورة وأخرى وأتذكّر أنها كانت في رحلة مع زوجها. ولكنني أتذكر تماماً ما حدث في إحدى الدورات التي انعقدت بعد حوالى خمس أو ست دورات من بدء غرسها للتوقعات الأساسية ولعبارة "لن أقوم بإنقاذ الآخرين" في مركز الإحساس في دماغها.

فعندما حان دور إميلي للحديث عن إنجازاتها خلال الأسبوع المنصرم من التدريب وعن التحدي الأكبر الذي واجهته كانت تشعر بالسخط والغضب. لقد كانت وقفة منها لم أرها تأخذها أبداً من قبل.

قالت: "لدي إنجازان أساسيان، الأول هو أنني أعمل بجهد لكي لا أقوم بإنقاذ كلاي بعد الآن، وهو يكره هذا. إنه يكره حقيقة أنني غير مستعدة بعد الآن لأن أخطط برنامجي وفقاً لرغباته. لقد بحثت مطولاً للحصول على دورات لتعلم الموسيقى والليلة الوحيدة التي بإمكاني القيام فيها بذلك هي نفس الليلة التي يكون فيها كلاي مرتبطاً ببعض اللقاءات. إنها حالة مزعجة بالنسبة له. كما أنني أبحث أيضاً للحصول على دروس خاصة من امرأة بإمكانها أن تعلمني أيام السبت في الصباح. وبالنسبة له كان هذا التوقيت مقدساً، ولكن كما تعلمون لم يعد الأمر مقدساً بالنسبة لي. إننا شخصان مختلفان، إن لديه مشاعره الخاصة كما أنني أملك مشاعري الخاصة أيضاً. بإمكاني الانسجام والتناغم مع مشاعره ومع الألم الجوهري الذي يحتاج إليه وهذا ما يجعلني أشعر أنني إنسانة حقاً، ولن أضطر للتضحية بصحتي وسعادتي لإرضائه".

صفق جميع الحاضرين كما سمعت منهم بعض الصفرات والصيحات.

"ومع ذلك، إنني أهتم بصحتي وبسعادتي"، قالت باستهزاء.

قالت درو: "إميلي إنك تدهشينني. ما الذي حدث؟ لقد طبقت الملايين من الدورات وكان صعودك لأعلى الشجرة بطيئاً لبلوغ الطبقة العليا".

ابتسمت إميلي وقالت: "شكراً لك يا درو، إن الشعور رائع حقاً ولكنني أستطيع أن أخبرك أن الأمر لا يبدو بمثل هذه الروعة. فأنا لا أشعر أنني بكامل صحتي فعلاً وأمامي طريق طويلة يجب أن أقطعها. وإن أسوأ الأشياء هي أنني لا أستطيع أن أتحمّل أصدقائي وأسرتي، وإن الجميع يعتقد أنني مستعدة دائماً لإنقاذهم وسوف لن يشعروا بالسعادة عندما يكتشفون هذه التغيرات الفجائية التي حدثت. إن أولادي يشعرون بالغضب مني لأنني لا أبالي بهم عندما يتصرفون بنوع من اللامبالاة، بالإضافة لاثنين من أصدقائي اللذين يحافظون على أنفسهم فوق الحد الفاصل ولكنهما أصيبا بالدهشة من التغير المفاجئ الذي طرأ على شخصيتي. هناك

الكثير من الأشخاص الذين يتصرفون كالآلات بحيث لا يمكن اعتبارهم أشخاص لطفاء وكنت أعتقد في مرحلة ما أهم أعلى مني ولكنني اكتشفت الآن أهم خطرون. ربما هم مضطهدون وبالتالي لا أتحمّل وجودي إلى جانبهم. كما يوجد حولي الأشخاص الذين يحبون إنقاذ الآخرين أيضاً ومعظمهم من أصدقائي. ولا أتحمّل الإنصات إلى شكوى هؤلاء الناس حول تفاصيل حياهم وانتقادهم لأزواجهم والتصرف بعدم المسؤولية تجاه حياهم وسعادهم. إن هذا الإحساس يجعلني أشعر بالمرض".

"إميلي إهم ليسوا أشخاصاً سيئين، ولكنهم لا يملكون قدراً كافياً من المهارات".

نظرت إلي بارتباك وقالت: "آه.. أعتقد أنني أستطيع النظر إلى هذا الأمر بهذه الطريقة.. عدم كفاية المهارات.. ولكنني لا أريد أن أكون معهم".

"إذاً لا تكوني معهم، أو يمكنك أن يكون هناك انقطاع للعلاقات مع هؤلاء الأصدقاء. وما هي توقعاتك المنطقية؟".

"أتوقع من نفسي أن أتذكر أنني أنا التي علمتهم وعودهم على التفاني في إنقاذهم، وأتوقع أهم سيستغرقون وقتاً طويلاً ليعتادوا على تغير هذه الفكرة".

"يبدو هذا صحيحاً".

"حسناً، سوف أمنحهم بعض الوقت".

أجابت إميلي بذلك ثم ابتسمت.

إن الحياة فوق الحد الفاصل هي عالمٌ جديد.. عالم جديدٌ جداً.

21

بناء الحواجز

من الرائع جداً لو لم نكن بحاجة لبناء الحواجز في حياتنا. ماذا لو كانت الحياة آمنة حقاً واستطعنا أن نعيش فيها باسترخاء كامل؟ سيكون إحساسنا كإحساس الجنين وهو يعيش في رحم أمه الآمن.

ولكن للأسف، فإن ما نتعلمه في مرحلة مبكرة من حياتنا هو بناء الحواجز والابتعاد عن الآخرين ووضع حدود سميكة حول أنفسنا. فإن لم يكن هناك من شخص نرتاح ونسترخي في التعامل معه فقد تتشكل من حولنا قوقعة لنتمكن من الاسترخاء مع أنفسنا. وإن كان المحيطون بنا من أولئك الأشخاص الفظّين أو الانتقاديين أو المسببين للأذى فإن نشوء ترس واقٍ قد يكون ضروريًّا للبقاء العاطفي وحتى الجسدي.

إن الصفة المميزة لفكرة بناء الحواجز هي التخلي عن مشاعرنا وحاجتنا تجاه الآخرين، حيث ندرك فقط مشاعرنا الخاصة وحاجاتنا مع التملص من حاجات الآخرين ومشاعرهم كلياً. ربما نعلم في أعمق أعماق عقلنا ذلك ولكننا ندرك أننا لا نستطيع التركيز على هؤلاء الأشخاص وأننا يجب أن نهتم بأنفسنا فقط.

إن المشكلة تكمن في أنه بعدم تمكننا من بلوغ مشاعرنا الحقيقة وعدم تمكننا أيضاً من الاستمرار في وضع يدنا على نبض الحياة الداخلية لأولئك الذين نحبهم اليوم وغداً، ربما نكون عرضة لتجاهل حاجاتهم أو، حتى على نحو أسوأ، لأن نصبح عدائيين أو متعسفين تجاههم. وقد لا نكون مدركين حتى إننا نفعل ذلك.

بالطبع يمكن للظروف أن تصبح دائماً أسوأ، وعندما يتم ذلك فإننا بدلاً من تجاهل الآخرين ربما نضطر لاضطهادهم. وللأسف فإن اضطهاد الآخرين وظلمهم هما وجهان لعملة واحدة، فعندما ننقد شخصاً ما فإننا سنضطر لاحقاً باضطهاده أو

اضطهاد أنفسنا. قد نقوم أحياناً بمثل هذه الأفعال عمداً وعن قصد مدركين قسوة مشاعرهم وتلاشي حاجاهم، وعندها يزداد ثقلنا ونحن نقبع تحت الحد الفاصل وينتابنا إحساس بالبهجة والسرور بسلبيتنا وظلمنا لشريكنا. إنها الطبيعة البشرية وبطريقة أكثر تحديداً إنها الرد الفعل السلبي تجاه الإنقاذ.

لا يبدو أيٌّ من هذه الأفكار جيداً وجميلاً، ولكن إن كنا من أولئك الأشخاص الذين يبنون الحواجز لأنفسهم أو حتى يقومون باضطهاد الآخرين فإننا غالباً ما نكون من أولئك الأشخاص الذين يحبون بطرق أخرى محددة. فخلف هذه الحواجز الكبيرة والسميكة التي تجعلنا نزأر كالأسد هناك شخصٌ لا يختلف أبداً عن القطة الوديعة اللطيفة والذي سيتلاشى إحساسه بالخوف كلياً عندما نحسن التعامل معه.

ولهذا فإن كان الحل البديل الذي تلجأ له هو وضع الحواجز لنفسك فإنك ستسمح لنفسك يوماً ما بالتخلص منها تدريجياً. إن كانت حياتك الداخلية تشبه الباب الموصد فلا تفكر أن ذلك الباب سيفتح يوماً من تلقاء نفسه على مصراعيه. وبدلاً من ذلك من المناسب جداً أن تقوم بفتح ذلك الباب شيئاً فشيئاً. أشعر بالألم الجوهري الذي قد يسببه الآخرون. أشعر بالألم الجوهري نتيجة إحساسك بالفشل لعدم تلبية جميع حاجاتك. أشعر بالألم الجوهري لأنك لست شخصاً متحكماً بنفسه بالمطلق. إن الأمر يتعلق فقط بممارسة هذه الأحاسيس الجوهرية وحصد الفوائد المكتسبة فيما أنت تتخلص من الرواسب العاطفية السلبية وتدرك أن المسافة التي وضعتها بينك وبين الآخرين لست بحاجة إليها الآن.

من المؤكد أن توم قام ببناء الحواجز عندما بدأ باستخدام هذا المنهج. لقد أصبت بالذعر عندما علمت أن دايفيد، صديقه الحميم وشريكه في العمل لأكثر من عشر سنوات، لا يعلم حتى إن توم يعاني من مشاكل في حياته الزوجية، فتوم وبكل بساطة لم يشارك أحداً بأي معلومات شخصية تتعلق بحياته، وخاصة تلك المعلومات التي قد تُفهم بشكل سلبي ضده. كان توم يعلم كل شيء عن حياة دايفيد الخاصة وقلقه بشأن مشكلة زوجته في الإسراف، وعدم رضاه عن قلة شعره وعن الدافع الجنسي الضعيف لديه. ولكن كان كل ما يتكلم توم حوله ويقوله لدايفيد هو أمور تتعلق بالرياضة.

بدأ توم بالانفتاح بعد عدة جلسات قضاها في اجتماعات البحث عن الحل.

حسّ بحقيقة مشاعره وعبر عنها وانفتح ببطء نحو دايفيد وميشيل وبدأ باختبارهما ليتأكد إن كان باستطاعته الوثوق بهما. كانت عملية بطيئة ولكنه أحرز تقدماً.

أما درو فكانت تعاني من صعوبات أكبر، ولم يكن الأمر يتعلق بأنها لم تكن تتقدم في إتقانها للمهارات ولكن درو كانت قد اكتسبت صوتاً داخليًّا أجشّ يتميّز ببعض القدرة على الاضطهاد.

التوقعات المنطقية: بناء الحواجز

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أُجلّ نفسي وأتوقف عن تجاهل الآخرين أو ظلمهم.
- أهتم بمشاعر الآخرين وحاجاتهم.
- أربي صوت نفسي الداخلي البعيد عن الحرمان.
- أستطيع أن أكون توقعات منطقية – غير فظّة – تتعلق بالآخرين.
- أتجنب الإساءة للآخرين وتجاهلهم أو حتى ظلمهم.
- أحيط نفسي بالناس الذين لا ينقذون ولا يضطهدون.

في كتابه "هناك حل روحاني لكل مشكلة"، قام واين دواير بتقديم طرح شبَّه فيه الناس بالبرتقال. فعندما تعصر برتقالة فإنك تحصل على عصير البرتقال، ولكن عندما تعصر الأذى الحاقد في داخلنا فإنك لن تحصل على عصير حلو المذاق. لقد عانت درو من ألم عميق عند ولادة أخويها التوأم والتي كانت بمثابة تهديد لأسس علاقتها مع والديها ولم تكن تملك يومها المهارات الكافية لتساعد نفسها على التخلص من خساراتها والشفاء من أحزانها.

وبدلاً من ذلك فإن جروح درو تقيحت وبدأ الإفراط في إساءة معاملتها يزيد من حدة الالتهاب وانتشاره ليسبب لها المزيد من الألم. في الحقيقة كانت درو غاضبة من والدتها ووالدها وحتى من أخويها التوأم وغاضبة بشكل خاص من الله. كانت تكره الله لما كان قد فعله بها وكانت تقول إن الله ذكر لأن الإناث لا يقمن بمثل هذه الأفعال.

كانت درو وكأنها تحمل مرجلاً كبيراً من الكراهية في داخلها بحيث إذا تلاشت إحدى الإفراطات التي تعاني منها ظهرت بدلاً عنها اثنتان. كانت فاكهتها المفضلة هي الحصول على الحرية الكاملة من تلك الإفراطات، ولكن ما كنت أراه أن تحقيق هذا الهدف سيتطلب منها عملاً هائلاً.

استطعت أخيراً أن أتكلم معها حول هذا الأمر أمام المجموعة. أرادت تطبيق مجموعة أخرى من الدورات المتعلقة بإفراطها في تناول الطعام ومناقشة السبب في فشلها في التخلص من هذه العادة الخسيسة. عندما يركز الشخص على عرض من الأعراض بشدة فإن هذا يدلنا على أن العمل الأساسي المطبق للتخلص من هذا العرض لم يتم بشكله الصحيح.

قلت لها: "درو أعلم أنك ترغبين بتطبيق دورات حول إفراطك في تناول الطعام، ولكنني قلقة من أن يكون في هذا تضييع لوقتك".

نظرت إلي بعدم رضا واضح ولكنني تابعت: "سوف أطبق تلك الدورات معك إن شئت، ولكنني قلقة من أن بعضاً من مهاراتك الأساسية التي اكتسبتها خلال النصف الأول من رحلة صعودك الشجرة لن تخدمك كما يجب".

كانت درو صامتة.

سألتها: "هل تقومين من فضلك بالتحقق منها؟".

هزت رأسها.

"هل يوجد لديك الآن صوت نفس داخلي؟".

اتسعت عيناها وقالت: "لا. أقصد أحياناً، ولكن ليس غالباً".

"دعينا نتوقف عن القيام بأي شيء آخر والتركيز على هذا الأمر".

"لا أريد التوجه نحو أعماقي. لا أريد سماع هذا الصوت. لا أريد استحضار صوت نفسي الداخلي... إن ذلك لا يتعلق بي".

نظرت إليها ونظرت إلي وساد صمتٌ في الغرفة.

"أشعر بالقلق من أنك إذا لم تنمي ذلك الصوت في داخلك وإذا لم تبحثي عن الحل المناسب لك فلن تتمكني من الوصول إلى أعماقك". قلت لها.

"لا أستطيع أن أتحمّل هذا الكلام الفارغ. لا أستطيع أن أهزم هذا الصوت في داخلي عندما أشعر بأنني أتمزق من الداخل".

"لست مضطرة لذلك".

أجابت بغضب: "إذاً ما الذي يتعين علي فعله؟ البقاء في مترلي خلال الثلاثين عاماً القادمة ألعب خلالها ألعاب الكمبيوتر وأتناول ألواح الشوكولا؟ أشعر بهذه الأشياء تتعقد في داخلي".

"عندما تصبح العقد ثابتة وقوية بإمكانك فكها بأي طريقة تستطيعين القيام بها".

"ولكنني لا أريد فكها. لا.. ليس الأمر كذلك ولكنني لا أستطيع وحسب".

تنفست بعمق وقلت لها: "بإمكانك التقدم بخطوات بطيئة كخطوات الطفل الصغير".

"لا أستطيع القيام بذلك.. هذا كل ما في الأمر. هل تفهمين؟".

هززت رأسي

"حسناً، ما الذي يجب أن أبدأ به؟".

"لا أدري.. ابدأي بما أنت مستعدة للبدء به".

"إن أكثر ما يؤذيني هو إحساسي بأني مزيفة. لا أستطيع أن أتحمل فكرة كوني لطيفة طوال اليوم ومن ثم أتحول لأعيش حياة مختلفة تماماً بحلول المساء. أكره فكرة كوني أرغب بإيذاء أخوي. أنا أقضي الكثير من الوقت وأنا أتخيل كيف يمكنني أن أنتقم منهما".

"هل ترغبين بالتخلص من بعض الرواسب العاطفية المتعلقة بهما؟".

"ربما".

"ابدأي من حيث تشائين، أخبري القصة التي تجرح شعورك كثيراً".

"عندما ولد التوأم أحسست أن حياتي قد انتهت وأنهما حصلا على كل الاهتمام. إنهما لا يزالان يحصلان على كل الاهتمام. إنهما شخصان لطيفان وأنا سيئة. إنني أخفي امتعاضاً واستياءً شديداً تجاههما. كما أنه لا علاقة تربطني بهما إلا في الاجتماعات العائلية. في الشهر التالي سوف نتجمع كلنا احتفالاً بعيد ميلاد جدتي الثمانين. أعلم

أنهما سيحضران الاجتماع وأعلم أنني سأجد طريقة ما للانتقام منهما سواء بالإسراف في تناول الشراب ومن ثم الدخول في مناقشة معهما أو بإهانة إحدى زوجتيهما".

"إذاً هذا هو الوضع. والآن ماذا بشأن التعبير عن المشاعر...".

"أشعر بالغضب لأن أخوي يدمران حياتي... أكره أنهما لا يزالان يفعلان ذلك.. أشعر بالغضب لأنني أمقتهما بشدة... أشعر بالغضب لأنهما لا يحبانني".

"تبدين حزينة".

"أشعر بالحزن لأنني لست محبوبة... أشعر بالحزن لأنني مختلفة... أشعر بالخوف لأنني لن أتمكن من التخلص من هذه المشكلة.. أشعر بالخوف لأنني سأجعل من نفسي بلهاء... أشعر بالذنب لأنني لا أزال أكرههما طوال هذه السنوات..".

"حسناً درو، لماذا لا تكرهينهما فقط؟ لماذا يجب أن تشعري بالغضب تجاه هذا الكره؟".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة: بناء الحواجز

- يمكن للناس أن يرفضوني.
- لا أريد أن أرفض نفسي.
- يجب أن أحس بمشاعر الآخرين.
- يمكنني أن أتعاطف معهم أكثر.
- لا يمكنني أن أكون قاسياً مع نفسي أو مع الآخرين.
- الحياة ستكون أسهل.
- لا أستطيع التركيز على نفسي فقط.
- يجب أن أتحلى بالمزيد من الألفة في حياتي.
- يجب أن أكون مستعداً للعطاء بقدر استعدادي للأخذ.
- إن العطاء يجعلني أشعر بالصلاح.
- لا يمكنني أن أكون ظالماً.
- يمكنني أن أكون إنساناً متوازناً.

"إن هذه الفكرة متساهلة جداً".

"إن هذا جوهري".

"لقد تعبت من كوني قاصرة معهم كما أردت أن أنتقم منهم".

"استخدمي دورة وضع الحدود لإنشاء الإحساس بالألفة معهم، ولتريهم على حقيقتهم".

"إن توقعاتي غير المنطقية هي أن أخوي سيظلمانني".

"حسناً".

"أما توقعاتي غير المنطقية فهي أن حياتهما كاملة. وتوقعاتي غير المنطقية هي أن حياتي شنيعة".

في كل مرة كانت درو تحاول فيها أن تستحضر توقعاتها غير المنطقية بدا الأمر وكأن فقاعة كبيرة تظهر لتختفي بسرعة.

بدا وكأن درو لم يعد لديها ما تقوله.

"هل تشعرين بنفسك فوق الحد الفاصل؟".

"لا. إن توقعاتي غير المنطقية هي أنني أن أكون فظة معهم وهذا سيجعلني أشعر بالتحسن".

"قد يكون هذا صحيحاً".

هزت رأسها وقالت: "كان هذا صحيحاً منذ وقت مضى. إن توقعاتي المنطقية هي أنني أفعل ما بوسعي للثأر منهما. أريد أن أعود إلى ما دون الحد الفاصل وأكافح لكي أعاقبهما بأي طريقة أستطيعها".

"وما هي التوقعات المنطقية؟".

"أتوقع من نفسي أن أذهب لحضور حفلة جدتي وأن أفعل ما بوسعي للحفاظ على نفسي فوق الحد الفاصل وأن لا أتفوه بأية كلمة تؤذيهما. فإذا عدت إلى ما دون الحد الفاصل فإني أتوقع من نفسي أن أنفصل عن هذه الحالة وأن أغادر الحفلة لأمشي حول المبنى، أو أن لا أفتح فمي على الإطلاق".

"هذا إيجابي وقوي".

"يمكنني القيام بذلك عندما أكون في الحفلة".

"والألم الجوهري؟".

"لا يمكنني أن أؤذيهما فيما أنا في الحفلة".

"والفوائد المكتسبة؟".

"سأشعر بالفخر. الفخر الشخصي لأنهما لما يتمكنا من دفعي للعودة إلى ما دون الحد الفاصل".

بدت درو أكثر استرخاءً ولكنها لا تزال قلقة ومترعجة. ثم قالت: "ولكنني أبني الحواجز حولي وهذا لا يتم مع أخوي فقط. أنا مُغلقة في عملي ولا أخبر أحداً عن تفاصيل حياتي الخاصة. أنا خجلة جداً، فمن المعيب أن أكون في الثانية والثلاثين من عمري وليس لي حياتي الخاصة بعد".

سألتها: "وماذا بشأن عصير البرتقال؟".

"ماذا؟".

"يبرز كل ما كان بداخلك".

"إذاً أنت تقصدين أنني لن أستطيع الكشف عن تفاصيل حياتي الخاصة ما لم أشعر بالسلام معها؟".

"حتى لو شعرت بالسلام فإن هذا لا يعني أنك ستخبرين كل شخص بتفاصيل حياتك الخاصة. إن هذا ما يفعله الأولاد، وإنما يمكنك القيام بذلك عند توقعك بوقوع حدث جيد لك إذا أخبرت الشخص المقابل لك بتفاصيل حياتك".

"إذاً ما الذي يتعين علي القيام به؟".

"يجب أولاً أن تنتقلي إلى ما فوق الحد الفاصل فيما يتعلق بحياتك الخاصة، ثم قرري ما التفاصيل التي ستشاركين الآخرين بها والتفاصيل التي لن تتشاركي بها مع أحد. إن الباب يجب أن لا يكون موصداً ومقفلاً ولا أن يُفتح فجأة وإنما يمكن للأمر أن يكون بين الحالتين بغض النظر عن رد الفعل تجاهك".

"حسناً، سأبدأ بترتيب الأفكار. إنك تعرفين ذلك مسبقاً، لذا لست أدري لما يجب أن أقوله ثانيةً".

"لكي تتمكني من سماعه، وبذلك ستظهر المشاعر. الحقائق فقط".

"ليس لي حياة خاصة. أنا أعيش كشخص مجنون. أحب التدريس وأحب طلابي، ولكن عندما أكون وحيدة في المترل عند المساء وخلال أيام العطل فإنني أبتعد عن النظام حيث آكل كثيراً وأقوم بأفعال مشجعة على الكسل، وأشرب أحياناً وأنفق الكثير من المال، ولكنني لا أملك ما تسمينه حياة حقيقية خاصة وهذا ما يجعلني أشعر بالأسف تجاه نفسي".

"إن الحل لا يكمن في الإشفاق على النفس، درو. حاولي عبارة أشعر بالغضب بسبب كذا... وانتظري مشاعر الغضب لتظهر في جسدك. وليس هناك من داعٍ للعجلة".

توقفت درو قليلاً عن الكلام ثم قالت: "أشعر بالغضب لأنني وحيدة".

"يبدو هذا لي وكأنه حزن. إن أردت التعبير عن الحزن يمكنك فعل ذلك مباشرةً ثم يمكنك العودة للتعبير عن الغضب".

"أشعر بالحزن لأنني وحيدة... أشعر بالحزن لأن حياتي وحيدة جدًّا... أشعر بالحزن لأنني أؤذي نفسي... أشعر بالخوف لأن حياتي لن تتحسن أبداً... أشعر بالذنب لأنني كسولة جداً".

"والغضب؟".

"أشعر بالغضب لأنني سمحت لنفسي أن أكون خاسرة... لا أستطيع تحمل فكرة إيذاء نفسي... أشعر بالغضب لأنني لم أفعل أي شيء لنفسي... **أكره** طريقتي في الأكل.. **كما أكره** إدماني على الطعام.. **لا أستطيع أن أتحمل** كوني مثيرة للشفقة.. أشعر بالغضب لأنه لا شيء ينفع معي.. أشعر بالغضب لأنه يبدو أنني لن أتغير... أشعر بالغضب لأن الأمر طال كثيراً...".

"عمل رائع. هل أنت جاهزة لدورة وضع الحدود؟".

هزت رأسها بالإيجاب.

"ما الذي يكمن تحت هذه المشاعر؟ ما هي أكثر توقعاتك الأساسية؟".

"أنني خاسرة".

تنفست بعمق وانتظرت.

"هل تعرفين ما الذي أتوقعه فعلاً؟ أتوقع أنه عمليًّا بعدم وجود تلك المهارات وحمولة السيارة القلابة من الرواسب العاطفية، عليّ أن أكون قادراً بعد على التقدم خلال حياتي بفرح وسعادة. أتوقع من نفسي أن ألبس ثوباً من قماش رقيق وأن أكون محاطة بالملائكة وأن أكون أسعد إنسانة طوال الوقت".

ضحكنا جميعنا ثم عدنا لمتابعة تطبيقها للدورة.

"ما هي التوقعات المنطقية عن نفسك وعن الجانب المضيء في داخلك والجانب المظلم فيها؟".

"التوقعات المنطقية هي أنني بقدر ما أشعر بالسوء تجاه نفسي بقدر ما أفعل الأشياء السيئة، على الأقل في بعض الأحيان".

"وما هو الإيجابي والقوي في ذلك؟".

"إنني أفعل ما أنا بحاجة للقيام به".

"والألم الجوهري؟".

"هو أنني لم أحقق كل ما أرغب به. فأنا أزن أكثر مما يجب ولا أتمتع بصحة كاملة".

"والفوائد المكتسبة من رؤيتك لنفسك وقبولك بها كما أنت عليه الآن؟".

"السلام والرضا والقبول وإدراك أنني لست بالشخص السيئ ولكن هذا ما أنا عليه".

"لذا فإن ما تحتاجين إليه هو...".

"إن ما أحتاج إليه هو البدء بقبول نفسي كما هي. هذا صعب كثيراً بالنسبة لي، فأنا لم أرَ نفسي على حقيقتها يوماً ما. أنا بحاجة لأن أتوقف عن كوني قاسية مع نفسي جدًّا. أحتاج أيضاً إلى أن أكون مستعدة لاستحضار الصوت اللطيف في داخلي ذلك الصوت الذي يحترمني ويهتم بي".

"وما الدعم الذي ستحتاجين إليه؟".

"سأطلب الدعم من أفراد المجموعة. الكثير من الاتصالات والاجتماعات

خلال الأسبوع. والآن أنا بحاجة للكثير من الاتصالات".

كان توم أول المتحدثين: "درو لقد تعلمت الكثير من خلال تطبيقك لتلك الدورة. شكراً لك".

هزت درو رأسها وابتسمت.

علق مارك قائلاً: "أحسنت يا درو".

وأخيراً تكلمت إميلي قائلة: "أعتقد أنك أستاذة رائعة ولقد عملت بجهد لتطبيق تلك المهارات. أحب أن أراك تتغيرين. شكراً لأنك ألهمتني".

ولكن درو لم تنتهِ بعد لذا أوحيت لها بفكرة أخرى.

"كنا نتحدث عن فتح الباب...فهل التوقع المنطقي لديك أن فتح حياتك لأي شخص زميل لك في العمل وبأي طريقة قد يحمل لك الخير؟".

فكرت درو ثم أجابت: "يمكنني الانفتاح على شخص واحد فقط. إنه كرايج. إنه أستاذ طلاب المرحلة الثانية أيضاً وقد انقطع عن العمل لفترة بسبب التهاب المُعَثكَلة وعاد منذ ثلاثة أشهر مضت وقد أصبح أحسن حالاً الآن. إنه مصور أيضاً وهو ألطف شاب على الرغم من أنه شديد جداً في صفه، بإمكاني التحدث إليه".

"ما الألم الجوهري الذي ستواجهينه للتحدث إليه عن تفاصيل حياتك الخاصة؟".

"قد يرفضني".

"إن الناس عموماً يلازمون بعضهم البعض، وهم ليسوا متشابهين عموماً. أنت محقة قد يرفضك فعلاً".

"إن الخطر يكمن في أنه قد يرفضني ولكن الفوائد المكتسبة هي تمكني من الانفتاح معه بأي طريقة...".

فكرت للحظة ثم تابعت: "حتى لو فكر بأنني شكل متدني من الكائن البشري وحتى لو لم يحادثني مرة أخرى إلا أنني لن أرفض نفسي".

استطاعت درو الانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل الآن.

سألتها: "ما هي توقعاتي المنطقية إذاً؟".

"لا أعلم، يجب أن أواصل وضع يدي على نبض حياتي الداخلية".

ضحك الجميع من تعليقها هذا وكذلك أنا.

"كيف يمكنني أن أتناقش معك درو؟ إن كنت تواصلين وضع يدك على نبض حياتك الداخلية؟ ما هو مدى إمكانية تحقق ذلك؟".

"حسناً، قد أخبره عن مسألة مفروشاتي القديمة والملابس الكتانية... لا، هذا لن يكون مهماً جداً بالنسبة له. إن هذا لن يجعله يفهم كيف أشعر وما الذي أحتاج إليه، وهو ليس بحاجة لسماع أي شيء عن هذا الأمر لساعات. على الأرجح سأخبره أنني لا أعمل شيئاً ذا قيمة في أيام العطل وأنني أحاول أن أعمل أكثر. هذا كافٍ".

هززت رأسي.

في كل مرة يصبح فيها الحل عبارة عن عقدة ثابتة فإنه ليس من المهم ما الذي نفعله، وإنما يجب أن نفعل شيئاً لحل هذه العقدة. ما فعلته درو كان مُدْرَكاً ومحسوساً. إن خطوة واحدة صغيرة يمكن أن تقود نحو خطوة أخرى وأخرى وبدت أنها كانت في طريقها للبدء بهذه الخطوات.

22

التفكير بكثرة

إن كنت تفكر بشكل جيد، فإنك على الأرجح تكسب المزيد من المال وتتمكن من إجراء محادثة أفضل من أولئك الذين لا يفكرون بشكل جيد. إن النقطة السلبية الوحيدة هي أن التفكير يمكن أن يتحول بسهولة ليصبح حلاً بديلاً، لولباً للأفكار الاستحواذية والتحليلات اللانهائية.

إن هذا الزحام الكبير من الأفكار يمنع الإحساس بالمشاعر، والمشاعر مطلوبة للتواصل بعمق أكثر مع أنفسنا ومع الآخرين ومع كل ما يتعلق بالروحانية. قد نفكر أننا كأشخاص عقلانيين ومتطورين، إن حياتنا كاملة. ولكن من دون المشاعر، هناك دائماً شيء مفقود. وهذا العمق العاطفي المفقود يظهر على شكل تصرفات غير عقلانية وغير منطقية ومترددة مثل اللجوء للحلول البديلة. إن التفكير بكثرة يؤدي إلى الخدر وأن الخدر يحث شهيتنا العاطفية.

إن كنت ممن يفكرون كثيراً فمن الصعب أن تبدأ الإحساس بمشاعرك، لذا حاول قدر ما أمكنك أن تعيد فتح صنبور المشاعر ولو كان ذلك صعباً، حيث إن ذلك يساعدك في الحصول على بعض الصبر مع نفسك. قد تكون ولدت وأنت من النوع المفكّر بدماغٍ لا يعير المشاعر أهمية ما، وربما تكون ممن يملكون قدرة طبيعية على التفكير والتحليل واخترت أن تدرس وتختص بفرع ساعد أكثر على تنمية هذه الميول. والآن أنت محاط بأنماط كثيرة من الأفكار وطرق التفكير التي تقوي وتدعم هذه النزعة فقط.

وإنه أيضاً ليس من غير الشائع بالنسبة لأولئك الذين يتجهون صوب المشاعر بشكل طبيعي أن يفكروا كثيراً وذلك لأنهم تعلموا هذا الأسلوب كنوع من تأمين الحماية لأنفسهم. ربما لا أحد في عائلتك عبر عن مشاعره، أو ربما كانت الحياة

غادرة بحيث إن الإحساس بمشاعرك كان غير آمن.

إن واحدة من أعز صديقاتي والتي انضمت إلى مجموعة البحث عن الحل منذ حوالى العام تقريباً ذهبت معي في رحلة يوماً ما سيراً على الأقدام. إنها محامية ولذلك فقد قدمت إلي النصيحة بخصوص بعض الأمور القانونية، ثم بدأنا نتشارك الحديث ونتبادل القصص التي تتعلق بأولادنا وعملنا. وقد اعترفت أخيراً أنها على الرغم من ارتباطها بهذا التدريب للبحث عن الحل إلا أنها لم تشعر بنفسها تتغير.

"هل جرّبت مهارة "أشعر بكذا.." عدة مرات؟. هل أصبحت عبارة آلية للتعبير لمعرفة كيف تشعرين؟".

"ربما لن يصبح من الطبيعي بالنسبة لي أن أشعر. إن معياري هو التفكير فقط وهذا ما تعلمت أن أفعله في حياتي كلها".

فكرت للحظة ثم قلت لها: "كيف باعتقادك سيسير الأمر معك فيما لو وضعت دورة وضع الحدود جانباً وقمت فقط بالتحقق من مشاعرك كل ساعة على مدى يومٍ كامل؟".

"هل تقصدين أن لا أطبق دورة وضع الحدود؟".

"أجل".

قالت وهي تشعر بالغضب: "لماذا؟ لماذا تقترحين علي هذا الاقتراح؟".

"اعتبري أن الأفكار وكأنها نوع من الهيروين. هناك الكثير من الأفكار التي تطرحها دورة وضع الحدود، وقد يكون من الأفضل لك أن تتجنبي تنميتها".

ضحكنا كلتينا وتابعنا سيرنا ولكن ما قلته لها كان فيه بعض الحقيقة. إن التفكير بكثرة يمكن أن يصبح إدماناً شديداً، والطريقة الحقيقة الوحيدة للتخلص من هذا الإدمان هي تعويد النفس بلطف وإصرار وبشكل متكرر على الإحساس. إن التفكير بما قد يحصل، أو بما فعلت، أو بما يمكن أن تفعله بشكل مختلف، وكيف ستتعامل مع الوضع والكثير الكثير من الألعاب العقلانية الفكرية، هو أمر ممتع حقاً وهي أفكار تحقنك بالكثير من الحلول البديلة الأخرى، وخاصة الإفراط في الرغبة بالتحكم وبلوغ الكمال.

التوقعات المنطقية: التفكير بكثرة

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أحس بمشاعري على الأقل في كل ساعة.
- أبحث عن مشاعري خلف أفكاري.
- أتجنب تحليل كل شيء وإيجاد حلّ له.
- أعمِّق مشاعري إلى أن تظهر بشكل واضح في جسدي.
- أتواصل مع مشاعري بدلاً من أن أتواصل مع أفكاري.
- التعبير عن مشاعري واهتماماتي وحماسي تجاه الآخرين.

وبالنسبة إلى الذين يميلون للإحساس بدلاً من التفكير، فقد اكتشفت أنه من المذهل والممتع بالنسبة لهم الاستماع إلى هؤلاء الذين يفكرون كثيراً.

وقد تحول الوضع الآن ليصبح حالة معقدة بشكل هائل:

- "لقد بدأت أفكر بما حدث ورحت أسترجع المحادثة التي جرت في عقلي مرات ومرات لساعات".
- "هناك أفكار في رأسي لا يمكن لأحد أن يعرفها. لقد كتبت على الأقل خمس روايات وجميعها في عقلي".
- "أنا حقاً أحب أن أتعلم وخاصة عن التاريخ، ولقد قضيت عدداً لا يحصى من الساعات وأنا أفكر بكل التفاصيل التي تتعلق بأحداث خاصة وبالأشخاص المشمولين بها. أن أتمتع بذلك كثيراً".
- "هناك أجزاء مختلفة في داخلي والكل يتحدث في نفس الوقت. فأحد الأصوات موجود على كتفي الأيسر يطلب مني أن لا أفعل كذا، والآخر موجود على كتفي الأيمن يطلب مني أن أفعل كذا. ولا أعرف لمن منهما أصغي".

الفكرة الأخيرة هي الأهم لأن البدائل في أية حالة هي بكل بساطة الأفكار، فمن دون الإدراك العميق للمشاعر لا يمكننا أن نرسم معرفتنا وحكمتنا، وبالتالي تزداد قدرتنا أكثر على اتخاذ قرارات ضعيفة أو نصبح مترددين أكثر ومن ثم

يستحوذ علينا القلق بشأن خياراتنا وقراراتنا التي اتخذناها والتي لم تكن جيدة.

إن كنت من النوع المقاوم لمشاعرك، فاعلم أن هذه الحالة لا تخلو من بعض الصحة. تعلم كيف تشعر وتدرب على هذا ببطء وتأكد أنك لن تتمكن من السيطرة الكاملة على تقدمك هذا. قد ينفتح الصنبور ليدفق القليل من المشاعر أو ربما ينفتح كثيراً ليمدك بسيل جارفٍ منها، ليغمر حياتك الداخلية ويغمرك لفترة قصيرة.

قد يجلب لك هذا أيضاً بعض الرواسب العاطفية. إن كانت المشاعر سهلة وآمنة بالنسبة لك في مرحلة مبكرة من حياتك، فإنك على الأرجح استطعت أن تحرز تقدماً لا بأس به وبإمكانك تجربة مهارة "أشعر بكذا... "الآن. إن آلام الماضي التي تمكنت من علاجها بالتخلص منها قد تعود لتظهر ثانيةً. وعند حدوث ذلك كل ما أنت بحاجة للقيام به هو أن تحمل مجموعة أدواتك من المهارات وتتخلص من تلك الرواسب، جزءاً بعد الآخر.

إن صوتك الداخلي قد لا يكون واضحاً في بداية الأمر وربما تسمع منه أشياء مثل "قم بذلك على أكمل وجه" أو "لماذا لا تستطيع حلّ الأمر؟". إن هذا الصوت بحاجة للتخلص منه وأنت بحاجة لتبني صوت آخر يحمل معاني أكثر دفئاً وأكثر قبولاً وعمقاً ويجب أن نفهم أن الأمر لن يتم بمثل هذه السهولة والأمان.

اعتاد توم على تحليل كل شيء، ولكنه بذل جهداً بسيطاً فقط للتحقق من مشاعره خلال النصف الأول من تدريبه. اشترى ساعة تدق كل ساعة، لتذكره بضرورة التحقق من مشاعره، ولكنه كان لا يزال يعرف أنه من الصعب عليه العمل ضمن هذا الأسلوب من الإصرار على الخدر. كان شخصاً مفكراً إلى حدٍّ لا يصدق، كان يحفظ تفاصيل كل لعبة كرة سلة حضرها في حياته، وكان يحفظ أيضاً أدق التواريخ، ولكنه كان يصارع للإحساس بمشاعره طوال فترة صعوده الشجرة.

وفي إحدى الأمسيات وأثناء أحد الاجتماعات تطوع توم قائلاً: "أنا لا أفكر في المشاعر".

أصيب العديد من الحاضرين بالصدمة بسبب قوة اعتراف توم.

"كنت أذكر دائماً أنني يجب أن أشعر...".

هززت رأسي وقلت له: "توم.. إنك تخيفيني حتى الموت".

"هل أفعل ذلك حقاً؟".

"في كل مرة ترفع فيها أصابعك عن نبض حياتك الداخلية ولا تكون فيها مدركاً لمشاعرك، فإن الأمر يصبح وكأنك طفل صغير في بداية عمره يمشي بمفرده في الحديقة. إن الأمر يشبه وكأنك تبعد يدك عن عجلة القيادة وأنت تقود السيارة".

"حسناً، ولكن كيف لي أن أحافظ على إدراكي لمشاعري؟".

"يجب أن تتحلى بقبضة حديدية ثابتة من التحكم، وتفتح يدك وسترى ما سيحدث. يجب أن تواصل التحقق من داخلك وإن كنت تفكر فابحث خلف هذه الأفكار عن المشاعر".

كان توم ينظر بضياع.

"أخبرني متى تفكر كثيراً".

"في الليل. فأنا أستيقظ قلقاً بشأن القضايا والشهادات التي ستتم في الصباح التالي".

"إذاً طبق مهارات الاندفاع الطبيعي للعواطف. وابحث خلف هذه الأفكار. هل حدث هذا في الليلة الماضية؟".

"إن هذا يحدث تقريباً كل ليلة. أجل، حدث هذا في الليلة الماضية".

"عد إلى تلك اللحظة التي استيقظت فيها وابحث عن المشاعر. تخيل نفسك وكأنك تأخذ ورقة وتكتب فيها رسالة عن مشاعرك، أو طبق فقط مهارة الاندفاع الطبيعي للعواطف في عقلك".

"لقد قمت بذلك للتو... أشعر بالغضب لأنني لست حاضراً تماماً لهذه الشهادة.. أشعر بالغضب لأنني لا أملك الوقت الكافي لكل شيء... أكره أنني لا أستطيع أن أقوم بكل شيء على أكمل وجه... أشعر بالحزن لأنني لست أفضل محامي... أشعر بالخوف لأنني أتصرف بغباء تجاه نفسي. أشعر بالخوف من أنني لا

أقوم بعمل جيد تجاه عملائي... أشعر بالخوف لأنني سأخطئ... أشعر بالذنب لأنني لا أحضِّر المزيد من العمل".

سألته: "هل تشعر بتوازن أكثر الآن؟".

"في الحقيقة أشعر وكأنني بحاجة للنوم".

ضحك بعض من الحاضرين في الغرفة.

"متى تفكر كثيراً أيضاً؟".

"طوال اليوم. طالما أنا في العمل... في الحقيقة وأنا في السيارة أبدأ بالتفكير.. وطوال فترة وجودي في الحمام عند الصباح. دعنا نقول إنني أفكر دائماً ما عدا عندما أكون مسترخياً عند المساء أو عندما أكون مع ميشيل أو أحياناً عندما أكون في النادي لممارسة الرياضة".

"ما الذي تحتاج إليه لاعتراض هذا الخدر؟".

"ميشيل تقول إنني بحاجة لعملية تغيير دم".

"توم ما الذي قد يساعدك؟".

"يجب أن أعود لاستخدام المنبه ليرن كل ساعة، وسأضبط كمبيوتري ليذكرني كل ساعة. ومع هاتين الأداتين يجب أن أتذكر أن أتحقق من مشاعري".

"حسناً، تبدو تلك وكأنها خطة".

ولكنني لم أكن راضية ومقتنعة بأن هذه الخطة ستكون كافية بالنسبة لتوم. من الممكن أنها قد تساعد، ولكن إلى الحد الذي وصلت إليه حياته الداخلية بسبب تراكم الرواسب العاطفية، لن يكون هذا كافياً. وعندما حضر إلى الاجتماع في الأسبوع المقبل قمت بالتحقق معه من تقدمه في مسيرته.

"سرت بشكل جيد في الصباح الأول. تحققت من مشاعري كل ساعة، ولكن بعد ذلك، بدأت أتجاهل صوت المنبه، وأخيراً أطفأته كلياً".

"هل تريد أن نقوم بتحقق سريع لجعل العملية أسهل؟".

"بالتأكيد".

"ماذا بشأن تربية صوت النفس الداخلي؟".

"ليس عملاً سيئاً، إنه يصبح أقوى شيئاً فشيئاً".

"ومهارتي تربية النفس ووضع الحدود الفعالة لها؟ عندما تستخدمهما هل تشعر أن مهاراتك أصبحت أقوى بحيث يساعدك هذا عادة على العودة إلى حالة التوازن بدلاً من البقاء في هاوية من الإحساس بالخدر أو الارتفاع الزائف أو الانخفاض غير الضروري؟".

"أجل، أنا أشعر بالتحسن بسبب ذلك".

"والرواسب العاطفية؟".

"إنها بطيئة. بطيئة جداً. أنا لا أحب التخلص منها ولا أستطيع تحمل فكرة النحيب والشكوى. إن والدي قاما بالعمل الصحيح لأجلي".

"إن الأمر لا يتعلق بوضع اللوم على والديك. إنه يتعلق بك وبالمشاعر الباقية التي تملكها والتي قد تحقق لك الكثير من السعادة والصحة الممكنة في حياتك".

"أتخلص من بعض الرواسب العاطفية كل أسبوع، ولكنني لا أحب القيام بذلك".

"لا أتوقع منك القيام بعمل كهذا".

"حسناً، لا أعرف ما الذي سأقوله".

"كان هناك وقت كافٍ عندما قمت بالتخلص من مشاعرك".

"لا، أنا لم أفعل ذلك. لقد توجهت نحو الخارج فقط لأبتعد عن الجميع".

"كان هناك وقت كافٍ عندما قمت بالتخلص من مشاعرك". كررتها ثانيةً. "إن الفكرة تكمن في أخذ ما يجري في داخلك بعين الاعتبار سواء كنت تلعب كرة السلة أم كنت في الخارج".

سكت توم.

"لم أكن أعلم ما الذي يجب أن أشعر به بالقدر الكافي. لم أكن أملك مشاعرَ حتى".

"إن الأشخاص يولدون مع مشاعرهم، والأمر يتعلق فقط بمدى إدراكهم لذلك".

"أذكر إحساساً بالغضب تجاه أختي وكان يتعلق بلعبة ما. أتذكر كيف كانت أمي تخبرني أن أعيد اللعبة إليها. أتذكر أمي عندما أخبرتني أنني لا أستطيع عبور الشارع لأنني لم أكن بعمر أختي للقيام بذلك بنفسي وبشكل آمن. أتذكر إحساسي.. بالحزن بشأن ذلك".

كانت المرة الأولى التي سمعت فيها عن أخت توم.

تابع توم قائلاً: "لقد استرجعت مشاعر الغضب المتعلقة بها. لا أستطيع أن أتذكر إحساسي بالغضب تجاه والدتي أيضاً. شعرت بالأسف تجاهها. وتجاه والدي، في الواقع لم أشعر بشيء محدد. أنا فعلاً لا أذكر ولا أريد أن أتذكر. لا شيء هناك لأذكره".

كنت صامتاً.

"حسناً، دعنا نطبق مهارة الاندفاع الطبيعي للعواطف".

هززت رأسي.

"أشعر بالغضب لأنني لا أشعر... أشعر بالغضب لأنني لا أشعر بالأمان.. أشعر بالغضب لأنني وحيد... أشعر بالحزن لأنه لا أحد يهتم لمشاعري... أشعر بالحزن لأنني طوال الوقت وحيداً... أشعر بالحزن لأنني لم أشعر بالحب... أشعر بالخوف من أنني لو قلت شيئاً فسوف يتسبب ذلك بإغضاب الآخرين... أشعر بالحزن لأنني لو تحدثت عما يحدث معي فإن الأمور ستزداد سوءاً... أشعر بالذنب لأنني أتخلى عن مشاعري... أشعر بالذنب لأنني توقفت عن الإحساس".

أطلق العديد من الحاضرين في الغرفة تنهيدات عميقة وكذلك فعلت أنا.

"حاول بناء بعض الألفة مع ذلك الطفل الذي كنت عليه، وحاول أن تراه على حقيقته في ذلك الوضع".

"حسناً، من المنطقي جداً أن يتخلى عن مشاعره".

"أجل، إنه من المنطقي أن يتخلى عن مشاعره. هل هذا إيجابي وقوي؟".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
التفكير بكثرة

- يجب أن أكون حاضراً عاطفياً.
- يجب أن أشعر بألفة أكثر مع نفسي ومع الآخرين.

- يمكن للمشاعر أن تسبب الأذى.
- إن عدم الإحساس بالمشاعر قد يسبب أذى أكبر.

- لن أكون قادراً على حل الأمر.
- لست بحاجة لحل الأمر.

- في الماضي لم يكن من الآمان بالنسبة لي أن أشعر.
- الآن أصبح الإحساس بالمشاعر أكثر أمناً.

- أنا لست ضمن نطاق التحكم الكامل.
- أشعر بالراحة من تحليل كل شيء.

- يجب أن أشعر.
- إنني أبدأ بالشعور.

- يجب أن أحس بمشاعري.
- سوف أكون أكثر أصالةً وحضوراً وحياةً.

"حميت نفسي".

ث"والألم الجوهري؟".

"توقفت عن الإحساس. توقفت عن الإحساس بالمشاعر الجيدة".

"والفوائد المكتسبة؟".

"توقفت عن الإحساس ببعض المشاعر السيئة".

"والآن، ما الذي تتوقعه لنفسك؟ ما هي التوقعات المنطقية؟".

"أتوقع من نفسي أن أبدأ بالإحساس".

"هل هذا إيجابي وقوي؟".

"إن المشاعر لا تؤذي دائماً".

"والألم الجوهري؟".

"إن هذا يتطلب عملاً شاقاً. يجب أن أواجه الألم الجوهري وكأنني طفل، فلا أحد من أفراد عائلتي يجب أن يتخلى عن مشاعره، بمن فيهم أنا. إن عائلتي تعاني من تحدٍّ عاطفي".

وبعبارته هذه استطاع أن يضحك معظم الحاضرين في الغرفة.

"والفوائد المكتسبة؟".

"سوف أشعر. سأتعامل مع واقع حياتي. سأصبح أفضل حالاً من الماضي. سأشعر أنني مفعم بالحيوية أكثر".

كنت منهكة من الاستماع إليه فقط، وكذلك كان الآخرون.

قالت إميلي: "توم كان ذلك عملاً مساعداً لي. شكراً لك على هذه الدورة".

أما درو فعلقت: "توم.. أشعر بالسعادة والفخر لمجرد الاستماع إليك".

قال مارك: "أنا أكره المشاعر أيضاً يا صديقي. شكراً لأنك ألهمتني. عملٌ رائعٌ يا توم".

ولكننا لم نكمل العمل بعد فقلت لتوم: "توم هناك شيء واحد بعد، ماذا بشأن تغيير نمط حياتك؟ كيف يمكن أن تقلل من عتبة حاجتك للمهارات؟".

"أشعر أن صحتي أفضل قليلاً".

"إذا تشعر بالفخر تجاه جسدك؟".

"إنني لا أتعاطى الشرب على الإطلاق".

"هل تفعل ذلك حقاً؟".

"لا، لست متأكداً من أنني أستطيع أن أشرب دون أن أكثر من الشرب. عندما أعثر على الحل المناسب لي سأرى. ربما سأشرب في المناسبات الاجتماعية فقط. لا أعلم. ولكن إلى الآن لست آخذ أي فرصة للقيام بذلك".

"وميشيل؟".

"نعم. إن الأمر يسير على ما يرام، وأنا أحاول أن أحافظ عليه كذلك".

كنت أشك فيما كان يقوله، فالأسباب المؤدية لإفراطه كانت لا تزال موجودة. ربما استطاع أن يحصل على قدرٍ كافٍ من تربية النفس بمساعدة ميشيل ولذلك فهو لا يريد أن يلجأ للشرب ولكن هذا لن يستمر للأبد. فحالما تمر حالة الحب هذه سيحتاج إلى المزيد من المهارات.

"هل تشعر بصحة جيدة؟".

"أشعر أن صحتي رائعة. لقد ذهبت إلى الطبيب وقال إنني أتمتع بصحة جيدة قياساً لرجل في عمري".

"هل تأكل بشكل متوازن؟".

"إن الحمية تسير على ما يرام".

"وماذا بشأن إتقان الحياة؟".

"أنا أتدرب وأقوم بذلك بشكل جيد".

"توم، هل لي أن أقترح عليك شيئاً؟".

"بالتأكيد".

"فقط حاول أن تستمر بالقيام بما كنت تقوم به. تخلص من الرواسب وتحقق من مشاعرك وراقب أية إفراطات أخرى قد تظهر حينما لا تتعاطى الشرب. فهي قد تظهر بطرقٍ مختلفة مثل الحلول البديلة تماماً التي لم نتكلم عنها. أي شيء قد تستخدمه بشكل مفرط قد يفصلك عن ذاتك - تمرن على

التخلص من الإفراط وابحث عن كل ما يمكن أن يعـــادي نفســـك ويزاحمهـــا وينافسها وتستبد بها الأفكار على نحو غير سويّ. ابحث عن أي شيء. أنـــا لا أقول لك هذا من موقع الحكم على الأمور، ولكن عملي يكمن في مساعدتك لبلوغ الحل المناسب لك".

"أعلم هذا".

23

إرضاء الناس

يمكن لمعظمنا أن يحتسي كؤوس إضافية من المشروب المفضل خلال حفلة زفاف ما أو تناول المزيد من حلوى الفراولة في صباح يوم الأحد دون أن يفسر ذلك على أنه حالة من حالات الإفراط في الشرب أو الأكل.

وبالنسبة لمعظمنا فإن إرضاء الناس هو حالة من حالات الإفراط المشابهة. فأحياناً ننغمس في بئر لا نهاية له من الحاجات رغبةً منا في إرضاء الآخرين. قد نجد أنفسنا أحياناً ونحن نتفوه بكلمات لمجرد علمنا أن من يسمعنا سيسر بسماع ذلك حتى لو لم يكن لتلك الكلمات أساس حقيقي لنا شخصياً.

قد تقول لنفسك كيف يمكن لي أن أتخلى عن احترامي لنفسي لمجرد كسب رضا شخص ما؟

عندما أرى نفسي وأنا أفعل أشياء كهذه ينتابني الضحك على نفسي وأقول: "أعتقد أن جزءاً مني لا يزال تحت الحد الفاصل والذي هو بحاجة لرضا الآخرين. آه.. حسناً قد يكون هذا جزءاً دائماً مدفوناً في أعمق أعماقنا. لذا لا داعي للقلق فأنا لست مضطراً لأن أكون كاملاً دائماً".

ولكن قد يكون إرضاء الآخرين حلاً بديلاً بالنسبة للبعض منا وليس مجرد عبارة صغيرة قلناها حيث إن هذا الحل يسير حياتهم بأكملها، وحيث من الصعب جداً أن تفكر بعقلك الخاص وعقل الآخرين بنفس الوقت. يجب أن تزود بأدوات خاصة ولوازم لذلك فعند إعادة التفكير مرة بعد مرة بما ستقوله أو بما يجب أن تفعله فأنت فعلياً بحاجة لتلك الأدوات. وكلما تعمقت لديك فكرة إرضاء الناس كلما قلَّ تواصلك معهم، وكلما ضعفت قدرتك على تقوية المهارات. في الحقيقة يمكن ليوم واحد فقط تقضيه في إرضاء الآخرين أن يبطئ من مسيرتك في هذا

المنهج تماماً وكأنك تناولت المزيد من الحلوى عند الصباح أو شربت المزيد من المشروب المفضل عند المساء.

إن فهم فكرة إرضاء الناس باعتبارها كحل بديل يمكن أن يكون بالنسبة للعديد منا عبارة عن فكرة مؤلمة. إن السبب الأساسي الذي يمكن خلف فكرة الرغبة في إرضاء الآخرين هو غالباً ما يكون بسبب فقدان الأب أو الأم أو بسبب الإحساس بالانعزال أو رفض الآخرين. ونحن كبالغين نتصرف خلال يومنا ونحن نبحث عن الرضا الذي لم نحصل عليه من والدينا عندما كنا صغاراً، حيث لا يزال هذا الطفل في داخلنا يحتاج إلى هذا الرضا إلى أن نتمكن من التخلص من هذا الجزء من داخلنا ونعود بأنفسنا إلى ما فوق الحد الفاصل. إن عملنا الآن يكمن في التخلص من الرواسب العاطفية المتعلقة بآلام الماضي وتأسيس الملاذ الخاص بنا الذي نحتاج إليه وتقوية مهاراتنا التي تمكننا من التعامل مع الآخرين بأشكال مختلفة. إن هذا يحتاج منا إلى إصرارٍ حقيقي لنتعامل مع هذه المشكلة بجدية على أنها حل بديل واستخدام مجموعة أدواتنا من المهارات مرات ومرات إلى أن تنتهي رحلة عذابنا مع إرضاء الآخرين في النهاية.

لقد لاحظت درو ميولها لكسب رضا الآخرين عندما كانت تقوم بمقابلات تتعلق بمهنتها كمدرسة. كانت امرأة ذكية جداً تحمل في عقلها أفكاراً جيدة جداً، ولكنها إذا كانت تعلم أن أفكارها قد لا تترك انطباعاً جيداً عند الآخرين، فإنها تصمت. لذا كانت مستعدة للقيام بأي شيء كي لا تخاطر وتُسيء إلى الآخرين.

لفتت الانتباه إلى هذه الفكرة يوماً ما في أحد الاجتماعات وقالت: "أعلم أنني أتلاعب عندما أضع القناع الجميل على وجهي وأخبر الناس بما يرغبون هم بسماعه، فقط من أجل أن يحبوني. إنهم لا يعرفونني، فهم لو عرفوا شخصيتي الحقيقية وآرائي الصادقة فإنهم على الأغلب سيرفضونني".

كانت درو قد بدأت بالحصول على قدرٍ كافٍ من المهارات لتدرك هذا الأسلوب ولتعرف مدى تأثيره عليها. وبالنسبة لها كان اقتراح التخلي عن فكرة إرضاء الآخرين دليل على دنوها واقترابها لبلوغ قمة الشجرة. عندما كانت درو تستخدم هذا المنهج وتصعد الشجرة كانت ترغب بالحصول على الملاذ في داخلها

والإحساس بالمزيد من الألفة مع نفسها. وقد بدأت فعلاً بالتحول نحو العلاقات الأكثر صدقاً وثقةً.

قالت درو: "إن علاقة الصداقة التي تربطني بكرايج، أستاذ المرحلة الثانية والذي يقع صفه إلى جوار صفي مباشرةً، هي علاقة مختلفة تماماً. إذ يبدو أني لا أهتم بما يفكر به بشأني، ولا أعلم إن كنت معه أقل حاجة لهذا الحل البديل أم أنه لا يحدث لدي أية رواسب عاطفية ولكنني حقاً أستمتع بعلاقتي السهلة معه هذه. كل ما أنا بحاجة للقيام به هو الحفاظ على نفسي فوق الحد الفاصل وأن يكون أساسي مع نفسي قوياً".

ربما خطر على بالك أن توم عندما توقف عن الشرب اعتماداً على تعميق علاقاته كان يسعى وراء إرضاء الآخرين، ولكن بعد الاستماع إليه وهو يطبق الدورات بدا لنا أنه لم يكن يعاني من هذه الحالة. إن فكرة إرضاء الناس تظهر عندما نتخلى عن أنفسنا لنكسب رضا الآخرين ومحبتهم، وعندما لا نشعر بوجود رضا ثابت ومنطقي عن أنفسنا.

لقد قام توم بتطبيق العديد من الدورات عبر فيها عن ندمه وأسفه حول مشكلة الشرب عندما كان متزوجاً. كان قد شعر بالغضب والحزن والخوف وبالإحساس بالذنب وتمنى أنه لو لم يفعل تلك الأشياء. لم يكن يرغب بتلك الحياة التي كان يتجنّب فيها مشاكله عن طريق الشرب. كان يرغب أن يكبر وينضج بعلاقاته حيث قابل ميشيل بعد ذلك والتي أحس أنها مناسبة له على جميع الأصعدة، وعلم أن عدم الإفراط في الشرب يجعل ميشيل سعيدة ومسرورة وشعر أن التخلص من تلك المشكلة عزز إحساسه بالفخر والتوازن وزاد احتمال ما كان يحلم بالحصول عليه في حياته وهو إحساسه بالألفة.

كان توم يستمتع بالحصول على الأشياء الجميلة، ولكن من منا لا يسعد بحصوله على ساعة رولكس جميلة أو سيارة بورش رائعة وخزانة مليئة بالملابس الأنيقة؟ ولكن توم أراد لنفسه الأفضل في هذه الحياة ليس بسبب استمتاعه الشخصي فقط ولكن أيضاً بسبب تلك السعادة المشتقة من علمه أن الآخرين يدركون تماماً قدرته في الحصول على أغلى الأشياء وإعجابهم بنجاحه. إن هذه الميول ستخف على الأرجح عند وصوله إلى الحل المناسب له، ولكن من ناحية

أخرى من يا ترى يهتم بذلك؟ إن بلوغ الحل المناسب لا يعني عدم وجـود جـزء مظلم أو حلول بديلة مجتزأة في أعماقنا. هل نحن كنا واثقين أن تخلص توم من هذه الميول قد حقق له السعادة والصحة كما كان يهمه فعلاً؟ على الأرجح لا. وعنـد حدوث ذلك يمكن لتوم أن يخرج مجموعة أدواته دائماً ويستخدم مهاراته ليخلـق لنفسه فرصة جيدة ليراقب تلك الميول وهي تتلاشى من جديد.

أما إميلي فكانت حالتها مختلفة. كانت تحتاج إلى مجموعة كـبيرة مـن الأدوات لكي تتخلص من حالة الإفراط تلك والرغبة في إرضاء الآخرين. كان تركيـز إميلـي دائماً على إرضاء الآخرين. لقد استسلمت أخيراً وأدركت أن قوتها للتخلص من تلك المشكلة قد نفدت وكان الأمر أشبه بحالتها وهي تحمل كيساً من النقود مفتوحاً وتقول لأي شخص يتحدث معها: "خذ ما تشاء من هذا الكيس. كل ما يتعين عليك القيـام به هو أن تحبني، ويمكنك أن تحصل على أي شيء أملكه. هيا، خذه، أرجوك"!

مرة ثانية دعوني أقول إن معظمنا الذين يعانون من قصـص مشـابهة لتلـك القصص يعبرون عن رغبة كبيرة في إرضاء الآخرين تدل على وجـود مشـكلة في مرحلة مبكرة من العمر كفقدان أحد الوالدين أو رفض أحدهما لنا والتخلي عـن حبنا. كنا نفكر أننا لو قلنا كذا أو فعلنا كذا فإن ذلك سيجعلنا نكسـب حـب والدينا ومشاعرهما للمرة الأولى في حياتنا وهذا ما جعلنا نتحول للبحث عن القبول في داخلنا إلى البحث عنه من مصادر خارجية.

التوقعات المنطقية: إرضاء الناس

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أعرف نفسي تماماً وأن أقبلها كما هي بحيث لا أحتاج لكسب رضا الآخرين.
- أطور تربية وقبول صوت نفسي الداخلي.
- أدرك أن رضا الآخرين لا بديل عن رضاي عن نفسي.
- أعيش حياتي بالطريقة التي ترضيني حتى لو لم تكن ترضي الآخرين.
- أدرك أن رفض الآخرين لي لا يعني بالضرورة أنني شخص سيئ.
- أتخلص من الرواسب العاطفية التي تتعلق برفض الماضي.

وبالنسبة للأطفال فإنهم كلما تقدموا في العمر كلما زادت صعوبة معرفة ما يرضي والديهم والآخرين. وكلما لجأوا للضغط على أنفسهم أكثر كلما أدت فكرة إرضاء الآخرين إلى فصلهم عن أنفسهم أكثر، حيث يصبحون أكثر تركيزاً على الحلول البديلة وأقل إدراكاً لأنفسهم.

عندما قابلت في المجموعة أناساً تكمن مشكلتهم في حب إرضاء الآخرين، كانت إميلي أول الراغبات في تطبيق الدورة حول هذه المشكلة.

قالت: "لا فكرة لدي من أين يجب أن أبدأ في إرضاء الناس، فقد استغرق في إرضاء أولادي وزوجي وأستاذ البيانو وحتى أصدقائي الاجتماعيين. في عطلة نهاية الأسبوع هذه ذهبت وكلاي لحضور حفل موسيقي تعزفه فرقة أوركسترا. جربت الكثير من الثياب الموجودة في الخزانة ثم خرجت واشتريت فستاناً تفاصيله يمكن أن تثير ضجة كبيرة. ثم ذهبت إلى الحفلة وكان تركيزي على اهتمام الناس بفستاني ومدى إعجابهم به وإيمانهم بشدة جاذبيتي أم لا وعلى ما كنت أقوله من كلمات وعبارات وهل كان ذلك مناسباً لهم أم لا. لم أكن أبحث عن راحتي في شرب الكثير من كؤوس المشروب المفضل أو تناول الكثير من الطعام وانتهيت في اليوم التالي وأنا مريضة وبقيت مهووسة بما اعتقده الآخرون بي في مساء اليوم السابق".

"إميلي عندما تفكرين بإرضاء شخص ما هل تعتقدين أن هذه الحالة ترتبط بالرواسب العاطفية. تأكدي أثناء تطبيق الدورات أن تبحثي عن الرواسب العاطفية أولاً. وعندما يمكنك أن تتخلصي منها سيصبح تأثير هذه الدورات أكبر، حيث ستتمكنين من الإدراك وبشكل أوضح هذا الإحساس الذي ينتابك عندما تكسبين اهتمام شخص ما: هل تشعرين أن إحساسك في تلك اللحظة يشبه ما كنت تشعرين به وأنت طفلة؟".

"آه، قطعاً أمي. إنه شعوري الشبيه تماماً تجاه أمي".

"ربما يمكنك تطبيق مهارة ترتيب الأفكار حول هذا الموضوع".

هزت إميلي رأسها وقالت: "إن والدتي لم تكن تملك الوقت الكافي لي. كانت مشغولة بالاهتمام بوالدي، وكانت تبدو دائماً غير سعيدة. كان هناك دائماً جو من الكآبة وعدم السعادة في منزلنا. كنت أشعر أنني أحاول أن أجعلها سعيدة

لذلك كنت أحاول القيام بأشياء تجعلها تبتسم في وجهي وتحبني ولكنني نادراً ما كنت أحصل على ذلك..".

اتسعت عينا إميلي وتدفقت منهما الدموع وتابعت: "أشعر بالحزن لأن والدتي لم تكن تحبني... أشعر بالحزن لأنني كبرت وأنا أعيش تلك المشاعر الخاطئة.. أشعر بالحزن لأنني كنت متعطشة لحبها ولكنها لم تكن لتمنحني إياه... أشعر بالحزن لأنني لا أزال أشعر بالألم بسبب ذلك... أشعر بالخوف من أن جرح حياتي هذا لن يندمل على الإطلاق".

"أشعر بالذنب لأنني أصبحت كبيرة ولا أزال آسفة لعدم محبة أمي لي".

"إميلي.. عبري عن الغضب.. أنت بحاجة لذلك".

"لست أشعر بالغضب".

"إميلي أنت تشعرين بالغضب ولكن ليس من السهل الوصول إلى تلك المشاعر".

"ولكنني لا أستطيع أن ألومها". وراحت تبكي.

"أنا لا أطلب منك أن تلوميها. عبري عن الغضب تجاه الوضع عموماً، عن الغضب تجاه فقرها إلى تلك المهارات، عن غضبك تجاه التجربة التي عشتها والتي كان لها أكبر التأثير على حياتك..".

بدأت تظهر على عنق إميلي الأبيض بقع حمراء اللون.

"أشعر **بالغضب** لأن والدتي لم تكن تحبني... أشعر **بالغضب** لأنني متعطشة لحبها.. كيف أمكنها أن لا تحبني؟ كيف استطاعت أن تتجاهلني؟ كيف استطاعت أن تجعلني أشعر بأنني صغيرة وغير هامة؟ كيف لم تتمكن من رعايتي والاهتمام بي؟ أكره ما كانت تفعله لي، وأكره أنني قضيت حياتي كلها وأنا أبحث عن حب أي شخص وهذا كله لأنها لم تمنحني الحب.. أشعر بالغضب لأنها فعلت ما فعلته بحياتي.. وأشعر بالغضب لأنني لم أحصل على حبها..".

أخذت إميلي نفساً عميقاً، وبدت منهكة تماماً، ولكنها مرتاحة. كما أخذ جميع الحاضرين في الغرفة نفساً عميقاً أيضاً. بحث عدد من الحاضرين عن علبة

المناديل الورقية ليمسحوا دموعهم. أما مارك الذي لم يستخدم المناديل فقد كانت عيناه مبتلتين ووجهه أحمر.

"عمل جيد إميلي".

صفق لها الجميع.

"ما هي توقعاتك الأساسية التي تكمن خلف تلك المشاعر؟".

"أعتقد أن ما أتوقعه هو أنني كنت طفلة جيدة بما فيه الكفاية لتحبني، وأتوقع أنها لو أحبتني فإن الأمر سيكون جيداً وإن لم تحبني... هذا ما لست متأكدة منه.

أعتقد أن توقعاتي هي أنني لم أكن سيئة وهذا ما كان يسبب لي كل هذا الرعب".

كانت البقع على عنق إميلي لا تزال حمراء جداً.

"وما هي توقعاتك المنطقية؟".

"لا أعلم. أنا حقاً لا أعلم".

"لنجرب بعضاً منها ولنرى إن كان أيٌّ منها سيلاقي صدى لديك، موافقة؟".

"بالتأكيد".

"هل كانت تملك والدتك تلك المهارات؟".

"بصعوبة".

"إذاً ماذا بشأن عبارة أتوقع من والدتي التي كانت لا تملك تلك المهارات أن ترى نفسها على حقيقتها وأن تراني وتحبني كما أنا عليه".

"هذه فكرة جيدة".

"قوليها بكلماتك الخاصة".

"أتوقع أن والدتي لم تكن تملك المهارات الكافية لتوصل إلي رسالتها التي تعبر فيها عن رضاها عني. إنه توقع معقول أن هذا سوف يؤذي وأنني يجب أن أعمل أكثر لنيل رضاها، وأنني سأتعلم أن الرضا من الآخرين وليس مني".

"عظيم. إيجابي وقوي".

"لقد تعلمت أن أبحث عن حب الآخرين لي".

"والألم الجوهري؟".

"الألم الجوهري من الحصول على رضا الآخرين؟".

"إذا أعجبك ذلك".

"الألم الجوهري هو أنني سأخسر نفسي وأتجاهلها".

"وما الثمن الذي ستدفعينه من استمرارك في البحث عن رضا الآخرين؟".

"ليس هناك من ثمن.. وإنما هو ألم".

"هناك دائماً ثمن لما نقوم به".

"لقد خسرت نفسي. ولست متأكدة مما تقولينه".

حسناً، جربي ذلك بطريقة أخرى. حاولي أن يكون توقعك على الشكل التالي: أتوقع من نفسي أن أتوقف عن السعي لنيل رضا الآخرين، وأن أحصل على الرضا من نفسي فقط وليس من الآخرين".

سكتت إميلي وكأنها تفكر بهذا التوقع. قطّبت حاجبيها ورفعت إصبع السبابة إلى فمها وراحت تحك شفتيها بلطف.

"أعتقد أن الألم الجوهري سيكون في استسلامي. وأنني يجب أن أقبل حقيقة أنني لم أحصل على الحنان والرعاية من والدتي. وأنني لن أحصل على اهتمامها الكامل ورضاها".

بدت إميلي حزينة جداً، ثم هزت رأسها وسكتت لعدة دقائق.

"ولكن الفوائد المكتسبة ستكون أنني سأتوقف عن السعي لكسب رضا الناس. سأبدأ بمواجهة نفسي والآن سأعمل على الاهتمام بنفسي".

التقت عيناها بعيناي وقالت بصوت هادئ: "هذا محزن جداً".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
إرضاء الآخرين

- لا أستطيع الاعتماد على رضا الآخرين علي.
- يمكنني الرضا عن نفسي.

- إن الآخرين لن يؤيدونني.
- يمكنني أن أؤيد نفسي.

- إن والديْ لم يجعلاني أشعر بالحب.
- يمكنني أن أحزن للخسارة وأن أجعل نفسي تشعر بالحب.

- لقد ضعيت الكثير من الوقت في السعي خلف رضا الآخرين.
- لست مضطراً للقيام بذلك بعد الآن.

- يجب أن أواجه نفسي.
- سوف أتعرف على نفسي وأتعلم أن أحب نفسي.

- إن كسب رضا الآخرين لا يملأ الفراغ.
- يمكن لي بمساعدة الروحانية أن أملأ الفراغ.

"أجل إن ذلك محزنٌ حقاً وسوف يأخذ منك هذا بعض الوقت للشفاء وللإحساس بمشاعرك وتركها تتلاشى".

بدت إميلي أكثر ارتياحاً: "يمكنني القيام بذلك، وقد حان الوقت لذلك. ما أنا بحاجة له هو أن أتخلص من الرواسب العاطفية. وأنا بحاجة أيضاً لحضور تلك الحفلة التي ستقام مساء يوم السبت والحفاظ على نفسي فوق الحد الفاصل ولن أسعى لكسب رضا الآخرين".

إن نصف عدد المشاركين على الأقل في هذه المجموعة يعانون من لجوئهم إلى السعي خلف رضا الآخرين كحل بديل لمشاكلهم، لذا كان الاهتمام بمشكلة إميلي كبيراً.

قال مارك: "كانت تلك دورة ضخمة، إميلي. كنت تقومين بعملي لأجلـــي. ولقد أحببت فعلاً تطبيقك لتلك الدورة. شكراً لك".

أما درو فعلّقت قائلةً: "إميلي، كان الاستماع إلى ذلك مؤلماً جداً، ولكـــنني كنت واثقة أنك تملكين الشجاعة الكافية للقيام بذلك.لقد ألهمتني للـــتخلص مـــن بعض الرواسب العاطفية الخاصة بي".

التفتت إميلي إليّ وقالت: "أنا جادة.. ما الذي يمكنني القيام به لكي لا أسعى لكسب رضا الآخرين في الحفلة؟ لقد سئمت من القيام بذلك وأريد أن أتوقف عنه حالاً".

كانت إميلي قد أصبحت قريبة بما فيه الكفاية من قمة الشجرة لتطبق بعـــض الحدود وتركز في عملها هذا، وعملها هذا غالباً ما سينقلها لتتمكن من الســـيطرة على عمل الشبكة العصبية لديها لتحولها من حالة عدم التوازن إلى حالة التوازن.

"إميلي، تابعي أولاً التخلص من الرواسب العاطفية. وتأكدي من التركيز على إحساسك بالغضب وليس على غضب تلك الفتاة الجيدة التي تشعر بالحزن وإنمـــا على إحساس الفتاة التي تشعر بالعدائية والحقد. فهـــذا الغضـــب سيســـاعدك في التخلص من الرواسب العاطفية وبذلك تفقدين الكثير من سيطرتها عليك".

"حسناً، يمكنني القيام بذلك".

"هناك أداتان أيضاً سأمنحك إياهما. الأولى أن تصري على إيجاد حياة جديدة لك خالية من سعيك لإرضاء الآخرين، فما هو توقعك الأساسي الذي تحتاجين إليه للإصرار على التخلص من الرواسب العاطفية؟".

عبست إميلي ثم قالت: "أتوقع من نفسي أن أحصل على الرضا من نفســـي، وليس من الآخرين".

"هذا رائع. قوليها عشر مرات".

"أتوقع من نفسي أن أحصل على الرضا من نفسي وليس مـــن الآخـــرين". وكررتها عشر مرات ثم قالت: "هذا يجعلني أشعر أنـــني أفضـــل حـــالاً. شـــكراً للمساعدة".

"كم باعتقادك عدد المرات الواعية وغير الواعية التي تملكينها من التوقعات المعاكسة والمنافسة لهذا التوقع؟".

"حوالى المليون".

"إذاً هذه هي البداية. أقترح عليك أن تكرري تلك الجملة ثلاث مرات كل يوم مثل وجبات الفطور والغداء والعشاء كل يوم إلى أن تصبح جزءاً منك، وإلى أن تدركيها فعلاً وتتعمق بصدق فيك".

هزت رأسها: "لقد قلت إن هناك أمراً آخر".

"أجل. إن السعي لرضا الآخرين هو علامة تدل على ضعف الحدود وعلى فقدان النفس مقابل الآخرين حيث تدركين ما الذي يريدونه وما الذي يحتاجون إليه ولكنك لا تعلمين كيف تشعرين أو ما الذي تحتاجين إليه".

"مثل الرغبة في إنقاذ الآخرين"، قالت إميلي.

"صحيح. إذاً الأداة لتغيير ذلك هي أن تقولي لنفسك مراراً وتكراراً: كيف أشعر؟ وما الذي أحتاج إليه؟".

ابتسمت وقالت: "لا أريد أن أقول ذلك فيما أنا في السوق لشراء حذاء وفستان أسود مناسب للحفلة".

"حسناً انسي ذلك. لنجرب...".

"أعلم.. يمكنني استخدام صوت عمتي المتوفاة نورا. يمكنني سماعها وهي تهمس في أذني: والآن إميلي كيف تشعرين؟ وما الذي تحتاجين إليه؟ لا تقلقي حيال إحساس الآخرين وحاجاتهم. من هم على أية حال؟".

انفجر جميع الحاضرين في الغرفة بالضحك مع انتهاء تلك الجلسة.

وفي الأسبوع التالي بدأت إميلي بسرد تقرير عما حدث في الحفلة قبل أن يكتمل عدد المشاركين في المجموعة حتى.

"لقد قمت بالكثير من العمل. تمرنت على قول عبارة: أحصل على الرضا عن نفسي من نفسي وليس من الآخرين، على الأقل مئتي مرة، وعندما ذهبت إلى الحفلة استخدمت صوت عمتي المتوفاة نورا وواصلت السؤال: كيف أشعر؟ وما

الذي أحتاج إليه؟ ولقد كان هذا ناجحاً. لقد قضيت وقتاً رائعاً، ربما كان أفضل وقت حصلت عليه في حياتي كلها، وفي صباح اليوم التالي لم أكن أشعر بمضاعفات الإكثار من الشرب أو الإفراط في تناول الطعام. لم ينتابني القلق حول أي شيء. كنت أستمتع بيومي فقط وبسعادة".

بدت إميلي وكأنها اقتربت فعلاً من بلوغ قمة الشجرة.

الباب السادس

جني أفضل الفوائد المكتسبة

24

الاندماج

إن حالة التكامل بالنسبة لمعظم الناس تكون قريبة من بلوغهم قمة الشجرة، وإنه شعور مريح أن تكون متقبلاً لذاتك، وأن تترك وراءك تلك التجربة التي تجعلك رهينة الاضطراب الناتج عن رغبتك بأن تكون وحيداً، وبعدها وبغمضة عين، أن تكون سيئاً للغاية.

في الواقع، إن إدراكنا لأننا نملك جزءاً مركزياً آمناً من حقيقتنا الشخصية يمنحنا الحرية وعلى الرغم من أننا نملك جانباً مظلماً، فإن كل شخص أيضاً يملك هذا الجانب. إن كل ما هو مطلوب هو التطور والتقدم وليس الكمال.

إذا كنت على الطريق الأول (Pathway 1)، فإنك على الأغلب ستجد أن الشعور القوي للمعرفة الذاتية وتقبل الذات والتمام والموثوقية سيأتي بينما أنت تقترب إلى قمة الشجرة، وبالضبط قبل أن تجني فاكهتك المفضلة.

إذا كنت على الطريق الثاني أو الثالث وتخضع لبرنامج الحل الكامل فإن شعوراً متجسداً بالاندماج يصلك خلال استخدام الأداة أو الوسيلة الخامسة، وبعد حوالى سنة من تطبيقك لهذا المنهج.

من المهم أن تراقب وتعمل من أجل الوصول إلى الاندماج لأن هذه هي الفائدة المكتسبة التي تشكل الأساس الوطيد للشعور بالألفة مع أنفسنا. وغالباً ما يتبع هذا الشعور قدرة عميقة على الإحساس بالألفة مع الآخرين ومع الروحانيات. وقد علمتني التجربة أن كل الناس بحاجة إلى الأشكال الثلاثة من الألفة أو الحميمية من أجل الحصول على حل قوي وآمن ومستمر.

إن جنيك الفوائد المكتسبة للاندماج يتطلب العودة بالزمن للوراء، عندما كنت وحدة كاملة وتتمتع بالتناغم والتوازن بداخلك، وعندما كنت مدركاً

لوجود مركز حقيقي ومأوى آمن ورؤية فريدة ومتدمّجة وكاملة عن ذاتك.

إن ذلك يعني أيضاً أن تكون قادراً على رسم أو جدولة الدرس الـذي تلقّتـه حياتنا الداخلية منذ ذلك الحين، بالإضافة إلى الأوقات الـتي تحطـم فيهـا شـعورنا بالاندماج والتمام متذكراً بشكل دائماً حالتنا عندما كنا أطفالاً حيث اعتـاد والـدانا على تزويدنا بالغذاء لإبقائنا فوق الحد الفصل وبجعلنا نشعر بالاندماج والتمام. وعندما لا يكون الآباء قادرين على فعل ذلك فإننا غالباً ما ننحدر إلى ما تحت الحد الفاصـل. على الرغم من أننا كنا لا نزال نشكل وحدة متكاملة، لكننا لم نشعر بأننا كذلك.

إذاً كيف يمكن لنا أن نلتقط تلك القطع الصغيرة ونجمعها مع بعضها مجـدداً؟ مثل معظم المكافآت، حيث إننا نقترب منها خلال النصف الثاني من عملية التسلق وبينما تكون المفرطات التي اعتدت عليها بحاجة إلى تقليل. إنك تطبق الـدورات تلك لتساعدك في الحصول على الشعور بالاندماج. ومع مرور الوقت ستلاحظ نمو إحساسك بالاندماج الشخصي لديك الذي يساعدك في خلق شعور بالطمأنينة من شأنه أن يدعمك ويمنحك القوة.

إنه لمن المفيد أن تتمرس على إظهار صوتك الداخلي، فأنت لا تسلك طريقـاً جيدة أو سيئة وإنما تسلك طريق الصوت الذي يرى كل ما فيك ويقـدر الجـزء السيئ والحسن منك.

من الممكن أن تكون قد بدأت بملاحظة الأوقات التي تكون فيها تحت الحـد الفاصل حيث يمكنك فقط مشاهدة الجانب السيئ منك أو بالعكس. وتعلم أنـك في مأزق عندما يكون بإمكانك مشاهدة جانب واحد فيك وليس الآخر.

قد تتمكن مرة ثانية من إخراج ذلك الصوت وتقول لنفسك: "سأذهب هناك مرة ثانية، وسأرى حسناتي بدلاً من سيئاتي وذلك مـن شـأنه أن يسـاعدني في الحصول على التوازن".

أو يمكنك أن تقول: "يا إلهي، أعتقد أنني أسوأ كائن على سـطح البسـيطة. أستطيع أن أرى جانبي المظلم فقط. هناك الكثير من الحسنات فيَّ، سواء شعرت بها أم لا. وإن لم أفكر بحسناتي فسأستمر بالتمزق ولن أحصل على أية قوة قد يحملها إحساسي بالاندماج إلي".

قد تبدو هاتان الأداتان سخيفتين ولكنني لا أظن ذلك عندما تكون في حالة تحت الحد الفاصل، أو ممزق إلى حدٍّ بعيد.

كيف تتصرف؟ ما لم يكن لديك توقعات متوازنة صلبة في داخلك، فإن ما تقوم به من خطأ في أي وقت، من الممكن أن ينفذ إلى ذاتك ويقذف بك إلى ما تحت الحد الفاصل ويؤدي بك إلى اضطراب في الشخصية. ومن أجل الشعور بالتمام وتقبل الذات، فإن التوقع الأساسي يجب أن يتبدل من عبارة "أنا أتوقع أن أقوم بكل شيء على أكمل وجه" إلى عبارة "أنا أتوقع أن أفعل على أكمل وجه كل ما بوسعي القيام به، فأحياناً يمكنني أن أقوم بالأعمال بشكل جيد جداً، وأحياناً لا".

كيف تشعر؟ إن عملية فصل بسيطة بين المشاعر والذات مفيدة جداً، فإذا كان توقعك لكي تكون شخصاً جيداً هو أن تكون سعيداً دائماً، فإنك في هذه الحالة تواجه مشكلة كبيرة. إن التوقع الذي من شأنه أن يدعم الاندماج قد يكون على الأغلب "أنا أتوقع من نفسي أن يكون لدي مشاعر جيدة ومشاعر سيئة، لكنني لست بالشخص السيئ عندما يكون لدي مشاعر سيئة أو بالشخص الجيد عندما يكون لدي مشاعر جيدة".

أنا دائماً الشخص الذي أنا أكونه، بغض النظر عن مشاعري في تلك اللحظة.

التوقعات المعقولة: الاندماج

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أرى نفسي ليست جيدة تماماً ولا سيئة تماماً.
- أعرف وأقبل جسمي ونفسي.
- أكرم وأقدِّر الجانب المضيء في نفسي.
- أعرف وأقبل الجانب المظلم في نفسي.
- أستعمل المهارات لأخفف الأذى الذي يمكن أن يسببه الجانب المظلم في نفسي.
- أذكِّر نفسي أنه لا ينبغي علي أن أكون كاملاً لكي أكون رائعاً.

كيف يبدو جسمك؟ إن عدم إحساسنا بالرضا عن شكلنا الخارجي قد يجعلنا ننتقل مباشرةً إلى ما تحت الحد الفاصل وسيختفي عند ذلك أي شعور بالقبول لذاتنا.

قد تقول لنفسك بشكل ثابت: "أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي من أجل البقاء فوق الحد الفاصل وأن أهتم بمظهري. ففي بعض الأيام سأبدو جيداً وفي البعض الآخر لن أبدو كذلك".

عندما تفشل في الإحساس بأنك وحدة متكاملة فكر باستخدام أحد الأفكار الإيجابية والقوية حيث يمكن أن تقول لنفسك "ليس علي أن أكون كاملاً لكي أكون إنساناً رائعاً".

في المرة الأولى التي سمعت فيها درو تلك العبارة وهي ضمن المجموعة احمر وجهها. سألتها فيما إذا كانت تريد تطبيق دورة فردت بالإيجاب.

"أنا لا أشعر بالاندماج، ولا أستطيع قبول ذاتي، وهذا واحد من أكبر مصادر الألم لدي. ولا يمكن لأحد أن يعرف ما بداخلي، فأنا أذهب للعمل وكل واحد يعتقد أنني سعيدة وأعيش حياة رائعة".

سألتها: "درو هل أنت متأكدة؟".

"بالطبع أنا متأكدة، فأنا أكثر الأشخاص تعاوناً وإيجابيةً".

"درو، إذا فكر شخص بالعمل معك واعتبرك إنسانة غير جديرة بالثقة فهل سيخبرك بذلك".

عبست وقالت: "حسناً.. أعتقد لا. قد لا يكون الأمر كذلك".

"ولكن ليست هذه النقطة الأساسية، فنقطتنا الأساسية هي كيف يمكن لإحساسك بأنك شخص حقيقي أو محط ثقة أن يقف في طريق صحتك وسعادتك وما هو مقدار اهتمامك بهذا الموضوع".

قالت درو: "حسناً.. إنه كل شيء.. إنه من أكون. وعندما لا أعرف من أكون... عندما أكون حيناً سيئة وحيناً جيدة، فإن ذلك الشعور منهك".

"كم أمضيت من الوقت في تطبيق هذا المنهج؟".

"ما يقارب السنة".

"هل تشعرين بأنك في حالة من التوازن العاطفي؟".

"في بعض الأحيان، لكني أعتقد أنني من الأشخاص الذين يلجأون للحلول العلاجية".

ضحك العديد من الحاضرين على ما قالته درو وبإعجاب، فقد كانت أول إنسانة عبرت عن فشلها وضخّمته.

"دعي هذا يستغرق ما يستغرقه من الوقت".

"أعلم ذلك".

"هل كنت تتدربين على تطبيق المهارات وتزيلين كل ما هو تافه وسخيف؟".

أومأت درو برأسها بالإيجاب.

"هل كنت تقومين بتطبيق ثلاث دورات أو أكثر في الأسبوع؟".

أومأت برأسها مجدداً.

"هل بإمكاني أن أقترح عليك فكرة؟".

"نعم".

"أعتقد أنك تملكين بعض الترهات أو السخافات العاطفية التي تجعلك تعودين إلى الوراء، وأنا لن أتفاجأ إذا كان عملك على تحقيق الاندماج سيحفزك ويثيرك للتخلص من بعضها".

"جيد، أنا مستعدة فأنا أشعر بالمرض من هذا الشعور، فلقد شاهدت أن ثلاثة أشخاص من أفراد المجموعة استطاعوا الوصول إلى الحل المناسب لهم، وأشعر وكأنني لن أتمكن أبداً من القيام بذلك، وأنني سأصبح مدرسة متقاعدة وأنا ما زلت ضمن أفراد هذه المجموعة".

استطعت أن أسمع المزيد من صوت الضحك الخافت الصادر عن الحاضرين. لقد كانت درو محبوبة للغاية لأسباب كثيرة مثل صراحتها الزائدة ومزاحها الجاف وكونها مستمعة لافتة للنظر بشكل لا يصدق. كانت قد تمكنت من وضع عدد من

الأشخاص المستجدين في المجموعة تحت جناحها وقامت بعدة تواصلات معهم لمساعدتهم على البدء.

"درو هل ترغبين بالقيام ببعض العمل اليوم؟".

"نعم".

"أريدك أن تتخيلي أنك تشعرين بالاندماج والتمام منذ المراحل المبكرة من حياتك".

"أعتقد أنني أشعر بالتكامل في نقطة ما. كنت سعيدة، ولكنْ أخواي التوأم ولدا فيما بعد عندما كنت في الثامنة من عمري".

"لقد استطعت التخلص من هذه السخافة سابقاً".

"لآلاف المرات، أو على الأقل هذا ما أشعر به".

"لقد طبقت مهارة الاندفاع العاطفي والتعبير عن الغضب والحزن والخوف والإحساس بالذنب".

"هذا في الوقت الحالي، ولكنني في وقت سابق لم أستطع أن أشعر سوى بالحزن".

"عندما تكونين تحت الحد الفاصل وتشعرين بالحزن، فإن هذا سيئ، ولكن لا يشفي. إنك تملكين الآن مهارة أكثر في البقاء متوازنة وقد أصبحت ضعيفة بما فيه الكفاية لتجعلي شبكتك العصبية المسيطرة عليك في حالة من عدم التوازن".

"أعتقد أن هذا صحيح. هذا ما أشعر به".

"يمكنك البدء بالتخلص من تلك التفاهات وأن تتماثلي للشفاء بشكل حقيقي".

"أعتقد أنني سأحب ذلك".

"درو، إن الدورات التي نطبقها معاً لن تكون بالقوة التي هي عليها الآن إلا إذا كنت قد أنجزتِ النصف الأول من عملية الصعود".

"أنا أعرف نفسي بشكل أفضل الآن. أعرف كيف أشعر، وما الذي أريده".

"جيد.. ابدأي بتدوين الأفكار عندما تصبحين جاهزة. تحدثي عن قصة فقدان إحساسك بالاندماج وعن الابتعاد عن الموثوقية والتمام".

تناولت درو منديلاً من الصندوق ووضعتها على حضنها، ثم تناولت منديلين وجففت عيناها اللتين امتلأتا بالدموع.

"ابدأي بسرد القصة، ثبتي أفكارك".

"لقد كنت بخير إلى أن ولد الصبيان. اعتقدت أنه لأمر رائع أن يكون لدي أخوة، وكنت متحمسة وسعيدة ولكن وبعد فترة اختفى والداي ولم يعد هناك أحد يهتم بي، لقد كنت بمفردي بشكل كلي. أعتقد أنني بحاجة للمضي في سرد مشاعري".

أومأت إليها برأسي موافقة.

"شعرت بالغضب لإحساسي بأنهما تخليا عني... أكرههما لتركهما لي ولجعلي أشعر أنني وحيدة ومتروكة. أنا أكرههما لما سبباه لي من ألم.. أشعر بالحزن لأنني كنت وحيدة وخائفة.. إن في داخلي مشاعر ناقصة ومذنبة تجعلني أتصرف بشكل سيئ. هذا كل شيء".

"درو.. هل يمكنك أن تضعي أصابع يدك اليمنى على معصمك الأيسر؟".

قمنا بوضع أصابعنا على معاصمنا.

"ما عنيته هو أن تعودي إلى الزمن الماضي حيث توقفت عن وضع أصابعك على نبض حياتك الداخلية، وتخليت عن نفسك. عندما كنت صغيرة لم تكن لديك المهارات للبقاء مع ذاتك. أريدك أن تحزني لفقدان الشيء الذي بداخلك وتغير علاقتك مع ذاتك".

تنفست درو بعمق، لقد كانت مصابة بالزكام وكان بمقدور كل شخص في الغرفة سماع صوت أنفاسها. شردت نظرات درو وبدت وكأنها استغرقت في أفكارها. وأخيراً قالت: "توقفت بعدها عن رؤية نفسي. فقدت اتصالي مع ذاتي و لم يكن لدي أي اتصال مع أي منهم، وكرهت الله الذي سبب لي بكل هذا، لذا كنت دائماً في حالة من فقدان السيطرة".

أخذت درو جرعة كبيرة من الهواء، وتابعت حديثها: "أشعر بالغضب لأني كنت مشوشة للغاية... أشعر بالغضب لأنني حاولت الوقوف على يديَّ، وحاولت أن أكون صالحة ومنطقية ولطيفة وأن أخبرهما بالأشياء التي يرغبان بسماعها، وقلب الحقيقة.. شعرت بالحزن لأني كنت خبيثة ومتكتمة. كنت أسرق وأزداد وزناً، أفعل كل شيء ممكن لكي أجذب انتباههما".

كان وجهها بعد ذلك مسترخياً وبدا مرحاً: "أشعر بالحزن لأني لم أكن فعالة أكثر".

ضحكت درو بعدها وكذلك ضحك جميع أفراد المجموعة.

"أشعر بالحزن لأنني كنت وحيدة للغاية، ولأنه كان يجب أن أكون صالحة للغاية وبعدها سيئة للغاية. أشعر بالحزن لفقداني شعوري بالتكامل والتماسك". أخشى أنني سأبقى صالحة للغاية وسيئة للغاية وسوف لن أشعر أنني موثوقة. ثم وجهت نظراها إلي وقالت: "أنت تعرفين ذلك".

"نعم أعرف. ليس الشعور المضلل أن لا تعرفي نفسك على حقيقتها، وإنما يتعين عليك معرفة الجانب المضيء والجانب المظلم في نفسك وتقبّلها وتخفيف الألم الذي يمكن أن يسببه الجانب المظلم في نفسك".

قالت: "نعم".

"درو، لا أعرف إن كنت مجنونة بالقدر الكافي".

"أنا مجنونة. أنا مجنونة بالقدر الكافي".

"أنت بحاجة لهذا الغضب لتنفصلي عن تلك الحادثة. أنت بحاجة إلى شعورك بالغضب هذا والحزن والخوف والذنب حيال تلك الحادثة الجارحة وهذا الفقدان الخطير في حياتك. لقد أحسست بذلك بشكل كاف ومن المناسب الآن أن تعالجي ذلك الشعور وأن تقذفي تلك السخافة العاطفية بعيداً".

أصغت درو إلى ذلك باهتمام.

"ومن أجل القيام بذلك يجب أن تكون حياتك الداخلية ثابتة بالشكل الذي يمكنك من رؤية ذاتك ووالديك بالشكل الصحيح".

رفّت درو بعينيها: "أنا مستعدة".

"دعينا ننتقل إلى حلقة تطبيق الحدود الفعالة ونناقش حالة التقبل والتسامح".

لم تنبس درو بكلمة. كانت تغوص في أعماقها. أحست أن هناك إمكانية لشفاء هذا الجرح أخيراً في هذه الحلقة.

"إن توقعي غير المعقول هو أنني إذا كنت صالحة للغاية، فإنهما سوف يحباني".

انتظرت. كانت درو ماهرة الآن وتعرف إلى أين تذهب بعد ذلك.

"كان توقعي غير المعقول أيضاً هو أنني إذا كنت سيئة بشكل كافٍ، فإنهما سوف يحباني".

انتظرت برهة لكي تجعل هذه الأفكار تغوص فيها.

"إن التوقع المنطقي أن والدي كانا يحباني ولكن لم تكن لديهما المهارات في إظهار هذا الحب لي. وكنت حينها طفلة أمضي باتجاه أن أكون صالحة للغاية أو سيئة للغاية عوضاً عن الوقوف في وجههما وإخبارهما بالأشياء التي كانت تزعجني".

لقد كانت درو تقوم بعمل مدهش و لم أشأ أن أوقف زخمها.

بادرت إلى القول: "إيجابي وقوي...".

ترددت درو. كانت هذه خطوة ثانية مهمة، لأنها كانت عادة تقول لنفسها شيئاً ما سلبيًّا وضعيفاً، وبذلك توقف الدورة. إنها بحاجة إلى تحديد عكس ما كانت تقوله عادة لنفسها.

"إن ما أحاول أن أقوله عادة لنفسي هو أن والديْ سيئان وأنني قد لا أكون محبوبة أو أن هناك شيئاً ما غلطاً فيّ".

وسألتها: "ما هي الكلمات الإيجابية المعاكسة لتلك الكلمات والتي تحتاجين إلى سماعها حالاً؟".

وتحول وجه درو ليصبح شاحباً. ثم قالت: "إن ما أحتاج إلى سماعه هو أنني لست مخطئة".

"وما هو الألم الجوهري؟".

مسحت جبينها ثم قالت: "هنالك الكثير، عشت طفولة غير سعيدة، ولكنني قد قلت ذلك من قبل. ولكن هذه المرة الألم الجوهري مختلف فالألم الجوهري الذي يتوجب علي مواجهته من أجل تقبّل تلك التوقعات هو.. أنني لست سيئة والأهم من ذلك أن الحالة كانت صعبة ولم يكن والداي بالكاملين.. ولا أنا كنت كذلك".

أخذت درو نفساً عميقاً واجتاح وجهها الهدوء ثم هزت رأسها وابتسمت.

هزّت رأسها وابتسمت.

سألتها: "وما هي الفوائد المكتسبة، درو؟".

فكرت للحظة ثم قالت: "إن الفوائد المتكسبة هي أنه بمقدوري أن أسامحهما وأن أسامح نفسي أو أن أكون شخصاً طيباً أو سيئاً أو أن أكرههما أو أكره نفسي".

ساد في الغرفة صمت مطبق.

نظرت درو إلي وقالت بهدوء: "إن ما أحتاج إليه هو أن أكون شاكرة وأن أشعر بالطمأنينة وراحة البال أكثر من أي وقت مضى منذ أن كنت في الثامنة من عمري". وظهرت على وجهها ابتسامة عريضة ثم تابعت: "والدعم الذي أحتاج إليه هو ذلك الشيء الذي منحتوني إياه أنتم، هو الإصغاء إلي والحب والإحساس بالأمان الذي شعرت به".

كانت إميلي أول المتحدثين. "درو، إن الطريقة التي تتماثلين فيها للشفاء في تلك اللحظة لن أنساها أبداً.. شكراً لك لأنك أوحيت لي بأن أتخلص من تفاهاتي العاطفية".

في الوقت الذي بدأت فيه درو بمعالجة جرحها بطريقة أكثر عمقاً وفعالية لم يكن لديها وفرة من الاندماج إلى أن قامت بتغيير أسلوب معيشتها وتطور صوتها الداخلي على نحو يُعتمد عليه.

لقد مرت عدة حصص لم تقم فيها درو بأية حلقة نقاش، لقد كانت تعد تقاريرها فقط حول كيفية التخلص من المزيد من سخافاتها العاطفية الكامنة في الجزء المظلم من شخصيتها. وفي أحد الأسابيع انضمت إلى المجموعة ونظراتها توحي بأنها مستعدة للقيام بعمل هام في هذا اليوم. وعندما سألت من يرغب بتطبيق عمل في العمق في هذا اليوم رفعت درو يدها تعبيراً عن استعدادها.

"أنا أبلي بلاءً حسناً بعلاج الماضي، ولكني أريد التخلص من تلك الصور التي ما زالت ترافقني من الماضي. أريد أن أغير دماغي".

لقد أفرحني تعليقها هذا فالكثير من الأشخاص يحملون من ماضيهم الدموع فقط. وللأسف، إلى أن يستطيعوا تعديل البرامج الداخلية في حياتهم ضمن وقت الأذى، فإن الجرح سيستمر في التأثير ولن يتمكنوا من انتزاع تفاهاتهم العاطفية.

في نقطة ما من مرحلة طفولتها وعندما انحدرت درو إلى ما تحت الحد الفاصل وأضحت فتاة صغيرة وقفت أمام حالتين فهي إما ستكون فتاة صالحة للغاية أو سيئة للغاية. وبدلاً من وجود صوت داخلي واحد في نفسها وجدت نفسها أمام صوتين اثنين، الأول قاسٍ والثاني متساهل. وعوضاً عن حصولها على توقعات واضحة ومرنة والتي من شأنها أن تساعدها في تبني طريقة تصرف واضحة ومنطقية وثابتة وجدت نفسها مع مجموعة من التوقعات غير المنطقية والمتشعبة في كل الاتجاهات.

وكنتيجة، إن النتائج القاسية لأعمالها – تلك المنساقة بالتوقعات غير المنطقية – ستبدو لها أنها الألم الجوهري، ذلك الألم الذي لا يمكن تجنبه والناتج عن الظرف الإنساني. بدا أن الإساءة أو نكران الذات بالنسبة لها أمر طبيعي. كانت تفتقد

الخبرة للشعور بالألم الجوهري للحياة وتعتاد على التحرك من خلاله وتفتح يـديها استعداداً لتلقي المكافآت التي تقدمها الحياة.

لا عجب أن تحس درو بأنها فتاة صغيرة، طفلة صغيرة بجسم ناضج. لم يكـن ذلك بسبب غياب طيبها وقوتها وحكمتها الفطرية، ولكنه كان بسبب عواملـها الداخلية التي منعتها من الإصغاء إلى تلك المحاسن.

كانت درو في منتصف الطريق أو أكثر من عملية الصعود وتشعر بـالتوازن أكثر من أي وقت مضى. تلك الموالفة الجيدة ستقودها إلى عمل أكثـر حساسـية وفعالية والذي غالباً ما يأتي عند نهاية عملية الصعود. والذي سـيدعم بالتأكيـد قدرتها في تلقي فوائد الاندماج.

"درو، أنا سعيدة للغاية بالطريقة التي تمكنت خلالها من التخلص من التفاهات العاطفية وسعيدة أكثر لأنك مستعدة للعمل على طريقة رؤيتـك للمهـارات في الوقت الحاضر. من أين تريدين أن تبدأي؟".

قالت: "يمكن البدء بالصوت الـداخلي، فأنـا لـدي صـوتان داخليـان، قـولي أي شـيء لي وسـأحاول أن أخـبرك بمـا سـتقوله لي أصـواتي الداخلية".

"حسناً يا درو، أنا سعيدة لأنك تقومين فعلاً بإخراج تلك الترهات العاطفية، فأنت تقومين بعمل رائع. إذاً لا يوجد في داخلك صوت وحيد يحبـك ويعرفـك ويتقبلك كما أنت؟".

"أبداً، ولن يكون".

"ولكن كان هناك صوت داخلي واحد قبل أن تبلغي الثامنة من العمر؟ أليس كذلك؟".

"لست أتذكر، فكل ما حصلت عليه في حياتي كان قطة والتي كانت تخربشني دائماً، فقد انتُزعت تلك القطة من أمها في وقت مبكر جداً".

وفي تلك اللحظة بدأت عينا درو تمتلئ بالدموع. وضعت يدها على وجههـا وهزت رأسها وقالت:

"أنا لا أريد القيام بحلقة نقاش اليوم. أريد البدء بتلك المهارات. لكن لن يتغير أي شيء إلى أن أتمكن من إخراج ذلك الدمار من رأسي والمتعلق بطفولتي. أنا لا أستطيع أن أتحمل أكثر من ذلك. أريد نصيحة".

قلت لها: "إن إعادة تدريب حياتك الداخلية والحصول على صوت يعرفك ويحبك سيتطلب منك بعض الوقت والمهارات وإذا لم تتمكني من الحصول على ذلك الصوت بنفسك، فعليك استعارته من شخص آخر".

هزت كتفيها استهجاناً.

"هل تريدين اقتراحات من المجموعة؟".

"بالطبع".

قال مارك: "استخدمي صوت رونالد ريغن فصوته دافئ وأبوي".

قالت إميلي: "ماذا عن صوت السيد روجر من برنامج جيران السيد روجر؟".

ابتسم توم وقال: "في البداية أردت أن أقترح هاورد كوسل، المعلق الرياضي، وبعدها أعدت النظر. ما رأيك في الأم تيريزا".

وضحكت درو ولكن عيناها لا تزالان دامعتان: "شكراً لكم يا شباب. تلك اقتراحات جيدة، ولكني أعتقد أني سأذهب مع اقتراح إميلي وسأستخدم شخصية العمة نورا في البرنامج".

"كيف يبدو ذلك إميلي؟" سألتها.

كانت إميلي مبتهجة. "جيد. أنا أشعر بالإطراء، وأعتقد أن العمة نورا ستكون كذلك أيضاً".

"درو، سوف لا يحدث التغيير بدون الكثير من التمرين".

"أعلم".

"دعينا نجرب الآن".

"حسناً".

"سأقول ما قلته في السابق. ستلاحظين كلا الصوتين في داخلك، ثم حاولي بعدها استحضار شخصية العمة نورا واستخدام صوتها لقول شيء ما ليس بالجيد أو السيئ لكن مناسب ومسؤول".

"حسناً فلنبدأ بهذا".

"قمت بعمل رائع بإخراج الكلام الفارغ".

كانت درو لا تزال صامتة.

"ما الذي حدث؟".

"سمعت: 'لقد كان رائعاً'، ثم 'إنها مخطئة، وقد كنت رهيبة'. بعد ذلك حاولت استحضار صوت العمة نورا وقالت: 'لقد كنت تقومين بالعمل على أكمل وجه وهذا ليس بالعمل السهل'".

"كيف كان ذلك؟".

"رائع. كل التوتر خرج من جسمي. لقد كان هذا بالضبط ما أريد سماعه".

"هذا ما أريدك أن تفعليه. على الأقل ثلاث مرات في اليوم أو أكثر إن كنت قادرة على ذلك. استمعي إلى الصوتين اللذين يجيبان عما يحدث. استرجعي صوت العمة نورا وقولي ما أنت بحاجة لسماعه وبشكل صريح والذي هو لا جيد جداً ولا سيئ جدًّا".

"أستطيع القيام بذلك، ولكن ليس هذا كل شيء".

"ماذا أيضاً؟".

"أشعر بالارتباك".

"الارتباك هو عبارة عن رؤية غير واضحة للأمور، وما هي المشاعر الأساسية خلفها؟".

"أشعر بالحزن والوحدة والذنب والخوف".

"رائع".

"لقد كنت طوال الوقت أطبق حلقات وضع الحدود، ولكـــنني الآن أشـــعر وكأنني ارتطمت بحاجز منيع وأفكر أنه لما كان من الصعب جداً علي القيام بذلك. أستطيع أن أجد أن هناك توقعات غير منطقية، العديد منها. ولكنني عندما ألجأ إلى إحداث توقعات منطقية، فكل ما أراه هو ورق مقوّى رمادي. لا شيء هناك. ليس لدي مفتاح للبدء".

"درو، هذه حقيقة كل واحد منا إلى حدٍّ ما، لكن بسبب أن الأسلوب عميق جداً...".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:

التكامل

- لا أستطيع الاستمرار في رؤية نفسي على أنها خيرة تماماً أو شريرة كلية.
- سأكون حقيقية أكثر.

- يجب أن أنظر إلى نفسي وأراها على حقيقتها.
- قد أحب بعض الأشياء التي أراها.

- لا أستطيع متابعة كرهي لنفسي.
- قد أحب نفسي حتى.

- أنا لست كاملة.
- لست مضطرة لأن أكون كذلك، فأنا بشر.

- لا أستطيع أن أعيش في الفوضى.
- سأحصل على السلام الداخلي والتناغم.

- يجب أن أنضج.
- يجب أن أبدأ بالنضج.

"نعم، إنه عميق جدًّا. الفراغ هائل".

"... هناك شيء جيد حيال هذا".

"أخبريني ما هو"، قالت درو، ملتبسة.

"إذا توجهت إلى داخلك لكي تبحثي عن التوقعات المنطقية فكري إذاً بما يوجد في الصحراء، ومع افتراض عدم وجود شيء فأعتقد أن التوقع المنطقي سيكون خلال سنين حياتنا الأولى، وأن التجربة التي لديك لن تقدم لك أية خارطة حول ما هو منطقي في الحياة".

أومأت برأسها موافقة: "هذا صحيح تماماً".

"إذاً أنت تعرفين على الأقل أن هذا ليس من مخيلتك وأنه حقيقة".

"هذا يمكن أن يساعدني ولكن ليس هذا ما أريد".

"ما الذي تريدينه إذاً؟".

"أريد أن أكون قادرة على الحصول على توقعات منطقية وأن لا أشعر بأني في لعبة جديدة في كل وقت أمضي فيه داخل ذاتي. فأنا متعبة من عدم معرفتي هذه وعدم عثوري على شيء عقلاني كلما توجهت لداخلي".

"أجل أوافقك الرأي، فبالقدر الذي تكون فيه توقعاتي غير واضحة، أو قاسية أو حتى سهلة للغاية فستشعرين بالضعف وتكونين هشة".

"مُسر، لورا. أنت تقولين الأشياء الحلوة".

ضحك كل واحد في المجموعة.

"والأخبار الجيدة هي أنك الآن فوق الحد الفاصل كفاية وأنك على معرفة بنفسك كفاية ليصبح بإمكانك البدء بعملية البحث عن التوقعات المنطقية في عقلك. أنا أعني ذلك فعلاً، أي أن تختفي تلك الشبكة العصبية المسؤولة عن عدم التوازن والتي طالما كانت موجودة منذ كنت في الثامنة من العمر وأن تصبح الشبكة العصبية المسؤولة عن التوازن سميكة ومتينة كالحبال".

"أحب هذه الفكرة" قالت درو.

في تلك المرحلة من عملية الصعود، إذا لم تكن درو قابلة لأن تترل وتشمر

عن أكمامها، وتعود مباشرةً إلى جذورها وتنبش التراب عن توقعاتها اللاشعورية الماضية وأن تستبدلها بتوقعات عقلانية، وبعدها أن تتمرس على تلك التوقعات العقلانية عشر مرات في اليوم، فإنها ستحتاج إلى عامين آخرين للوصول إلى حل مناسب لها.

إذا استطاعت أن تقوم بذلك الآن، فأعتقد أنها ستصل إلى الحل المناسب لها في غضون ستة أشهر أخرى وستبقى عالقة في منتصف الشجرة حيث شعرت أنها أفضل حالاً هناك، واستخدمت حلولها البديلة بشكل أقل.

"درو إن الأمر يشبه المعكرونة تماماً".

"ما الذي تعنيه؟" سألت درو حائرة.

"لديك كل هذا الصحن من المعكرونة في داخلك، حزمة من التوقعات الأساسية التي تفضل حياة عدم التوازن. والفكرة هي أن تأخذي حبل واحد من هذه المعكرونة في كل مرة وتمديه على الطاولة بشكل مستقيم وتركزي عليه. تمرسي على ذلك. ابقي معه إلى أن تضعيه في الجزء المسؤول عن الشعور في دماغك وإلى أن يصبح صفة غالبة وجزء منك، جزء من عظامك".

"حسناً، أستطيع القيام بذلك".

"بماذا تريدين البدء؟ ما هو التوقع الأساسي الكامن في صلب مشاعرك الفوضوية؟".

"لا أعلم".

"خذي وقتك".

"حسناً، إن توقعي الأساسي هو... أنا شخص سيئ، وأن هناك شيئاً ما غلطاً فيَّ. أيضاً أشعر بأني حقيقة موجودة. أنا لست موجودة على سطح الأرض أصلاً".

"هذا يمثل الكثير من خيوط المعكرونة".

"حسناً، سآخذ حبلاً واحداً. أنا شخص سيئ".

"هذا يجعلني أشعر بالأسى عندما تقولينه".

نظرت في عيني مباشرةً وقالت: "وأنا أيضاً".

"إن هذا الكلام يبدو سخيفاً، ولكن ما أريدك أن تقومي به هــو أن تحـدي التصريح المعاكس، ذلك الذي يعكس ذاتك، وبعدها تقولين التصـريح لنفسـك لعشر مرات في اليوم إلى أن يدخل في حياتك الداخلية. سـيبدو التعـبير الـذي تتوصلين إليه بأنه غريب على عالمك الداخلي لدرجة أنك قد تنسـيه. ويجـب أن تدوني هذا التعبير لنفسك. بالإضافة إلى أن قوله سيساعدك في إخراج التفاهـات العاطفية. وهذا شيء يمكنك القيام به على أتم وجه في تلك المرحلة مـن عمليـة التسلق".

"أنا لا أعرف ما هي الحالة المعاكسة لهذا التوقع غير العقلاني".

"ماذا بشأن اقتراحات أفراد المجموعة؟".

هزّت رأسها.

اقترحت إميلي: "قولي أنا إنسانة رائعة".

واقترح توم: "أنا لست بالإنسانة السيئة".

وقال مارك: "أنا فعلاً شخص جيد، لست كاملة ولكنني لست فظيعة".

ابتسمت درو: "أحب هذا الاقتراح، أنا إنسانة صالحة، لست سيئة ولسـت رهيبة. ذلك هو التعبير الذي سأتبناه".

"رائع، درو".

"أشعر أنني أحسن. شكراً".

"درو، عندما تكونين جاهزة، أريد منك أن تقـومي باتصـالات جماعيـة للحصول على أفكار تساعدك في تغيير أسلوب معيشتك، ولجعل الموضوع أسـهل بالنسبة إليك لتكوني لا جيدة تماماً ولا سيئة تماماً. والآن لديك ما يكفيك للعمـل عليه".

"نعم، أنا سعيدة بهذا".

وفي الواقع بدت درو سعيدة حقاً بهذا.

25

التوازن

إن التوازن هو واحدة من الفوائد المكتسبة التي تأتي تلقائياً خلال النصف الأول من عملية التسلق، وهو يشكل بالنسبة لمعظم الأشخاص الأساس الذي تبدأ منه حالات الإفراط بالتلاشي وتبدأ الفوائد المكتسبة الأخرى للنضج الإنساني بالظهور.

وعلى الرغم من ذلك فهذا لا يعني أنه أكثر الفوائد المكتسبة سهولة. فالاستخدام البسيط للمهارات بشكل متكرر مع الوقت لا يضمن فتح الصناديق التي يقبع بها التوازن العاطفي.

فما هو تعريف التوازن؟ إنه ليس ذلك الشعور بالسعادة طوال النهار. إنه على الأغلب الإحساس بالمشاعر الحقيقية للحياة: الحزن والسعادة والغضب والعرفان للجميل والإحساس بالطمأنينة والشعور بالخوف والذنب والفخر. إنه الإحساس بتلك المشاعر المرافقة للحظة الحالية، وليس عندما تأخذنا تلك المشاعر في جولات عقلية عبر الماضي أو المستقبل. إنه الإحساس بتلك المشاعر منفصلة عن التحريف والتخمينات والتفاهات العاطفية المتخيلة.

فعندما نكون في حالة من التوازن فإن غرائز اللجوء إلى المفرطات غالباً ما تُدبَّر، بالإضافة إلى وجود مشاعر سيئة هناك مشاعر حسنة. وعلى الرغم من أننا في أوقات محتومة نحتاج إلى سحب البطانية فوق رؤوسنا والخلود إلى النوم - بشكل أو بآخر - بينما نشعر بألمنا، فإننا عندما نكون متوازنين، نشعر بالألم أكثر، وفي الوقت نفسه، نكون مدركين للسعادة التي يقدمها لنا. إن تلك الحالة أشبه بطفل محبوس خارج البيت في العاصفة المطرية، وهو يجلس على عتبة الباب مبللاً وحزيناً، محدقاً للأعلى ليرى قوس قزح، يرفع وجهه نحو السماء، ويفتح فمه ليشرب من

مياه المطر. فإذا ما كانت طبيعة الحياة تتضمن الكثير من العواطف المطرية، فإن الحصول على التوازن لرؤية قوس قزح ولشرب مياه المطر يجعل للحياة طعماً مختلفاً.

لأن الحياة ليست عادلة، ولأن تأمين توازن عاطفي أصعب للبعض من الآخرين، فكر بإجراء فحص مضاعف إذا ما وجدت أن التوازن العاطفي ما زال يغيب عن بالك بعد ستة أو تسعة أشهر من التدريب، أو بعد إكمال الثلاث أدوات الأولى في الوصول إلى الحل:

1. **التدفق الطبيعي لمشاعر الألم الجوهري:** إنه لشيء هام أن تكون جيداً في إحساسك بالمشاعر الأربعة الخاصة بالتدفق العاطفي للمشاعر. وإذا لم يكن بمقدورك إخراج الإحساس بعدم التوازن بإجراء التدفق الطبيعي من مشاعر الغضب والحزن والخوف والذنب فلن تستطيع الانتقال بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل. قم بإجراء اختبار كل شعور وتأكد من أنه ليس متخفياً وراء شعور آخر، متحولاً إلى شعور غير متوازن، أو يظهر على شكل فكرة.

عندما يعلق أحد المشاركين بصوت عالٍ بعبارة "أشعر بالغضب لأنهم قاموا بكذا... والذي كان فعلاً أمراً صعباً بالنسبة لي" فإن هذا ليس بتعبير عن شعور بالغضب، فهل يمكن للشخص أن يشعر بالغضب في أعماقه؟ كلا. هل يتحول ذلك الغضب إلى حمم بركانية حمراء تنطلق من فمه أو فمها؟ كلا. لقد تم التعبير عن الغضب أثناء الوجود تحت الحد الفاصل على أنه شعور بالحزن أو الحذر.

لدى بعض الأشخاص مشكلة في التعبير عن الحزن، فهم بحاجة إلى تجربة الشعور والتعبير عنه، وبإمكانهم التمييز أن الإحساس بالحزن يخفف أو يعدل من الشعور بالعدائية فيهم. أما البعض الآخر فلديهم صعوبة في التعبير عن الخوف وعليهم تعلم أن الفكرة تكمن في أن يقولوا وبشكل مقتضب ما الذي يخيفهم، فعوضاً عن قول "أشعر بالخوف لأن أشياء سيئة ستحدث، يجب القول: "أشعر بالخوف لأنني لن أكون سعيداً مرة ثانية. أشعر بالخوف من أن أكون دائماً بمفردي، أشعر بالخوف من أن أفقد منزلي. أشعر بالخوف من أن أكون أباً سيئاً، أشعر بالخوف من أن أفقد عملي". فمن القوة أن تكون مميزاً للتفاصيل لدى التعبير عن الخوف.

ما زال البعض لديهم مشكلة الشعور بالذنب، إنه ليس بإمكانك أن تتجنب الحاجة للشعور بذنبك بتسميتها توبة، وهذان الأمران ليسا أساسيين. إن التدفق الطبيعي للعواطف يتطلب منك أن تختبر سبب شعورك بالذنب.

2. **التدفق الطبيعي للعواطف الخاصة بالفوائد المكتسبة:** بالنسبة للبعض منا الذين أمضوا حياتهم الداخلية في هذا العالم المظلم تحت الحد الفاصل، فإن الشعور بالسوء يمكن أن يكون مريحاً بعض الشيء لأنه شعور مألوف. وعندما نتوجه إلى عالمنا الداخلي فإننا ننجذب فوراً تجاه ما هو سيئ: نحو غضبنا وحزننا وخوفنا وذنبنا ووحدتنا وخيبة أملنا وخجلنا وإحباطنا وعدائيتنا.

إن كل شيء يبدو مسرحيًّا ومألوفاً وغير فعال. فإذا ما أردت أن تحيا حياتك فوق الحد الفاصل فإن التغيير سيكون بالتتابع، وعليك أن تتقبل أقرباءك مع مشاعر جيدة. وليس عليك فقط أن تشعر بأنك جيد بل أن تدرب نفسك للوصول إلى المشاعر الجيدة سواء كنت تحب ذلك أم لا.

إن التدفق الطبيعي للمشاعر هو أداة فعالة للوصول إلى الفوائد المكتسبة. الجأ إلى عدم لمس المشاعر السيئة في داخلك لمدة أسبوع كامل، وستجد أنها ستظهر من تلقاء نفسها. وعوضاً عن ذلك طبق التدفق الطبيعي للعواطف الخاصة بالفوائد المكتسبة على الأقل ثلاث مرات في اليوم وكرر بينك وبين نفسك كل شعور خمس مرات في اليوم وراقب ما سيظهر في دماغك، أو إذا كنت تقوم بذلك خلال اتصالاتك الجماعية فراقب الكلمات التي ستتفوه بها:

"أشعر بالامتنان لقطتي، أشعر بالامتنان لكوني على قيد الحياة، لأن ركبتي أصبحت في حال أفضل. إنني شاكرة لزوجتي.
أشعر بالسعادة لأن الشمس مشرقة، لأن ضيوفي سيعودون، للبيت اليوم، لأن بنتي نظفت غسّالة الصحون، لأن ستيف سيعود للمترل، لأنني نمت بشكل جيد".

"أشعر بالطمأنينة لأني لن أنكر نفسي أبداً، لأنني أستطيع تسديد بطاقة ائتماني، لأن الله يحبني، لأنني أملك طعاماً في المترل، لأنني أقوم بعملي بشكل جيد".

"أشعر بالفخر لكوني شخص صالح، لأنني أخبرت كيفن أنني آسفة، لأنني لم أوبخ صبي تسليم البيتزا بسبب تأخيره، لأنني أحب تلك المهارات".

3. **تكرار الفحوصات:** أتمنى أن تقوم بتطوير حس الفكاهة لديك أثناء قيامك بهذا العمل لأنه يساعدك كثيراً. فقد تكون في بعض الأحيان مراوغاً أو مضللاً وهذا لا بأس به، فالعمل شاق وكمثل جيد على ذلك هو اختبار نفسك.

هل تقوم بهذه الفحوصات كل ساعة؟

إذا لم يكن كذلك؟ فكر بتعيير ساعة منبه على أن ترن كل ساعة أو يفصل كمبيوتر الخاص بك كل ساعة والهدف من ذلك هو إدراكك دائماً أن مشاعرك أصبحت مبرمجة أوتوماتيكياً ومتواصلة. إن هذه الطريقة هي الأسرع للحصول على أفضل النتائج من التوازن العاطفي.

4. **توازن الجسم وأسلوب المعيشة:** إذا كانت صحتك ليست جيدة وأسلوب معيشتك غير متزن فإن عتبة حاجتك للمهارات ستكون علو السماء. فكر باستخدام خطة التوازن لثلاثة أيام أو افعل أي شيء من شأنه أن يشجعك على تبني أسلوب معيشة متوازن. فإذا ما كنت مريضاً، اجعل العناية بنفسك وصحتك واحدة من أولوياتك. وإذا ما كنت تتلقى علاجاً يخفض من مستواك العاطفي فلن يكون بإمكانك القيام بهذا العمل بشكل فعال. في الواقع إذا كنت تتناول أية أدوية تؤثر في طاقتك أو إحباطك أو حالتك العقلية بأية طريقة فيجب أن تستشير الأخصائي وأن تكون متأكداً من تناول الجرعات الصحيحة والدواء الصحيح. قم بعرض قائمة بالأدوية التي تتناولها على طبيبك ليقرر فيما إذا كنت بحاجة لدواء منها، وكيف يمكن لكل دواء أن يؤثر في توازنك

العاطفي. وإذا كان هناك بدائل عن دواء تحتاج إلى استخدامه وهذا البديل يمكن أن يحسن من حالتك الصحية وأن لا يؤثر في توازنك العاطفي، ففكر باستخدام تلك البدائل.

5. **عتبة الحاجات**: عندما يشعر شخص ما في المجموعة أنه رهيب، أحاول أن أقوم بمعرفة فيما إذا كانت عتبة حاجته للمهارات عالية والتي غالباً ما تكون كذلك. وإذا ما كانت عتبة حاجتك عاليك بسبب مشاكلك الصحية أو ضغط أو ترهات عاطفية أو بسبب الحلول البديلة فأنت أمام حلين اثنين: عملية تغيير في أسلوب الحياة أو اللجوء إلى تطبيق الدورات.

أنا أوصي بعملية تغيير أسلوب الحياة. فعندما تكون الفوائد المتكسبة من جراء هذا التغيير أعظم من الألم الجوهري له، فإن العمل غالباً ما يكون بالتسلسل. إن التخلص من علاقة عاطفية اعتسافية والتوقف عن العمل في نهاية الأسبوع، وعدم البقاء طوال الليل مستيقظاً لمشاهدة التلفاز، وقول لا للأشخاص الذين يستغلونك، كل هذا من شأنه أن يخفض عتبة حاجتك للمهارات.

فإذا ما كنت قد قمت بكل عمليات أسلوب الحياة الممكن اتباعها، تحوّل إلى استخدام الدورات – الكثير منها، استخدم الاتصال الحالي على موقع الإنترنت. اتصل برفيق لك واعمل دورة نقاش. انضم إلى مجموعة دورات للبحث عن الحل واحصل على الدعم من المجموعة.

إنه لمصدر راحة أن يكون لديك توقع مثل، "أن عتبة حاجتك للمهارات عالية، وأتوقع من نفسي أن أكون تحت الحد الفاصل كما أريد وفي الوقت الذي أريده. ومع مرور الوقت سأستخدم مهاراتي وأستعيد توازني العاطفي".

إن الحياة صعبة، والنظر تماماً بدقة إلى نفسك وإلى الصعوبة التي تجابهها الآن يمكن أن يكون كافياً ليجعلك تنتقل إلى ما فوق الحد الفاصل.

بينما كانت إميلي وتوم يقتربان من قمة الشجرة، تصارع كل واحد منهما مع توازنه العاطفي أكثر مما كنت أتوقع، فإميلي وبدون أدنى شك أضحت أكثر توازناً مما كانت عليه عندما بدأت عملية التسلق، ولكن بسبب غياب بعض العيوب في مهاراتها لم تتمكن من السيطرة على دوامة الحياة. لقد كانت هذه العيوب قليلة. ولكن بعد أن تحدثت معها أصبح واضحاً بالنسبة لي أن عاملاً واحداً لم تتمكن من إتقانه وهو عبارة "أشعر بالغضب".

تتضمن الحياة فوق الحد الفاصل مساعدات قوية للغضب. الغضب الذي هو كلمة أخرى للعاطفة، هو نتيجة الهروب من السلبية، لأجل الهروب وفعل أي شيء في العالم.

بدون هذا الشعور بالغضب نقع بسهولة في مشاعر الشفقة على الذات والضعف والحزن والانفعال والإحساس بعدم التوازن. إذا لم تكن لديك مهارة "أشعر بالغضب" قوية وإذا كنت لا تستطيع أن تشعر بالغضب العميق والشديد دون الوقوع من على الجرف العاطفي في العدائية، فلن تتمكن من السيطرة على التوازن العاطفي لديك.

إن مخطط إميلي كان المضي في عملية التدفق الطبيعي للعواطف دون الشعور بأي غضب عميق. كانت تفكر بغضبها بدلاً من أن تشعر به.

قالت إميلي: "أشعر بالغضب. على الأقل أنا أعتقد بذلك".

"إميلي إن الأشياء السيئة تحدث، فأنا أقلق إذا لم يكن بمقدورك أن تجربي التعبير عن إحساسك بالغضب والإحباط حتى لو بشكل عادي".

بدت إميلي غاضبة. هزت رأسها وتحرك شعرها الأشقر قليلاً.

"إن الغضب يبدو خطراً بالنسبة لي، مثل إهمالي لأنوثتي، مثل كوني إنسانة سيئة. هذا بالفعل غباء، أليس كذلك؟ فأنا لا أستطيع التوصل إلى الإحساس بالغضب لأنه يتعين علي دائماً أن أكون تلك التافهة الصالحة، ولا أستطيع أن أكون رهيبة مثل أي شخص لديه الحق في أن يكون كذلك بسبب تلك الأشياء الصعبة في الحياة".

التوقعات المعقولة:
التوازن

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أبقى فوق الحد الفاصل في التوازن العاطفي أغلب الوقت.
- أحسّ بمشاعري وأجعلها تتلاشى.
- طبّق الدورات لأبقى فوق الحد الفاصل.
- أنشر مشاعري: الغضب، الحزن، الخوف والذنب.
- أحس بالمشاعر الجيدة، وليس فقط بالسيئة.
- أتخلص من السلبيات العاطفية عندما تظهر.
- أجابه الألم الجوهري للحالة البشرية.
- أجني أفضل الفوائد المكتسبة التي يمكن أن تجلبها الحياة.
- أحدث أسلوب حياة يدعم التوازن الشخصي.

تحول صوتها إلى صوت حزين أو على الأغلب تحول إلى إحساس بالشفقة على ذاتها وإحساس بضعفها.

"إميلي، جربي إذا ما كان باستطاعتك البقاء في حالة الغضب تلك، أنت منفعلة فعلاً. هل أنت قادرة على القيام بعملية التدفق الطبيعي للعواطف؟".

هزت إميلي رأسها موافقة.

"ما الذي كنت تفكرين فيه للتو؟".

"روب، كم هذا غير عادل أن يكون... معاقاً".

"إذاً امضي إلى داخلك وانتظري الغضب الذي لديك ليخرج، ولا تقولي أي شيء إلى أن تشعري بأنه حقيقي. دعيه يخرج إلى أن يبدو ذلك على وجهك وجسمك. اسمحي للمشاعر أن تمر عبر عروقك وتخرج من فمك في تدفق تلقائي. غضب نقي وعميق".

بقيت إميلي صامتة حوالى دقيقة وبعدها بدأت بشرتها الشاحبة بالاحمرار.

"**أنا أكره هذا، أنا رهيبة... تباً لهم**.. كيف يمكن لله أن يؤذي ابني بهذه الطريقة".

"ابقي خارج الحزن وعودي إلى الغضب إن كنت قادرة".

لقد تعمق صوتها في الغضب لدرجة لا يمكن كبحه، حين تذكرت كيف ولد روب قبل حوالى عشرين عاماً حيث أدركت أن ابنها كان مختلفاً.

"أكره ذلك.. إنه مختلف... أكره هذا العالم الشرير.. لا أستطيع أن أتحمل أن يحصل هذا لطفل.. أكره أن يحصل هذا لابني أنا.. أشعر بالغضب لأني وحيدة للغاية... لأن لا أحد يعرف مخاوفي.. ولا يمكن عمل شيء حيال هذا.. فمهما عملت لن يحيا حياة حقيقية، لا يمكن أن يكون كما هو عليه أي طفل آخر".

توسعت بعدها عيناها وصرخت.. وعلى الرغم من أن غضبها كان أساسياً فقد كانت بحاجة لأن تكون عميقة وصريحة مع مشاعرها الأخرى كلها.

"إميلي.. أطلب منك أن تحذفي دورة وضع الحدود اليوم وعوضاً عن ذلك قومي بتطبيق التدفق الطبيعي للمشاعر. ابقي معي وشاهدي ما سيحدث".

هزت برأسها موافقة.

"أشعر بالحزن لأني...." فحدَّقت بها.

"أشعر بالحزن لأنه إنسان مختلف، ولأنه لن يكون طبيعياً.. ولأنه يشعر بالألم.. أشعر بالخوف.. بالخوف من أن يرفضه الناس.. وأشعر بالخوف لأنه لن يكون بمقدوره أن يستقل.. لم أكن أدرك ذلك.. لكن أشعر بالخوف لأنه لن يكون لديه أولاد.. ولن تكون لديه حياة أسرية حقيقية.. أشعر بالذنب..".

كان وضع إميلي قد بدأ بالتحسن لدى انتقالها إلى الحديث عن الإحساس بالذنب فتابعت قائلة: "أشعر بالذنب لكوني ملكة الدراما وأشعر بالذنب لأني جعلت المسألة أسوأ مما هي عليه، ولأني دللته كثيراً بحيث لا يمكن له أن يعتمد على نفسه كما يفترض به أن يكون".

"هل أنت مستعدة للانتقال إلى الجانب الذي تكمن فيه الفوائد المكتسبة؟".

هزت برأسها موافقة.

"أشعر بالامتنان لأنه شخص جيد، ولأننا حصلنا على المساعدة الكبيرة لأجله ولأنه يبلي بلاءً حسناً ولأنه يستمتع بأشياء كثيرة في الحياة.. أشعر بالطمأنينة لأنني بذلت كل ما في وسعي في هذا الظرف الصعب.. أشعر بالفخر لأن كـل العائلـة قامت بمساندته.. وأشعر بالفخر بنفسي لأني كنت أماً صالحة له...".

لقد تمكنت إميلي من الانتقال بنفسها إلى ما فوق الحـد الفاصـل، وكـان وجهها مرتاحاً.

"إميلي.. لقد كان هذا رائعاً، كل ما قمت به كان عبارة عن تطبيق مهـارتيْ التدفق الطبيعي للعواطف.. وانظري إلى النتائج".

لقد كانت إميلي مبتهجة وتضحك، ولم يستطع البعض الانتظار كثيراً لتقديم عبارات التعليق على ما فعلت، وكل ما يمكن رؤيته هو رؤية الحيـاة النابضـة في وجهها وجمال التوازن العاطفي.

أثناء مغادرتي للاجتماع في هذا المساء، كنت لا أزال أفكر بإميلي، وذلـك نظراً لأن مهاراتها في دعم نفسها ووضع الحدود الفعالة قد أضحت قوية بشـكل مذهل. عرفت أن أكثر شيء كانت تتطلع لتحقيقه هو الوصول إلى التوازن، وأنها لن تحصل عليه إلاّ عندما تصل بكامل جسدها إلى ما فوق الحد الفاصل. ولم تكن قد وصلت بعد، وتساءلت فيما إذا ستكون ملتزمة بمـا فيـه الكفايـة بـالتوازن الشخصي للقيام بما هو ضروري للوصول إلى الاستجابة.

في نفس الوقت كان توم يقوم بعملية الصعود ويبلي جيداً. لقد كانت علاقته مع ميشيل لا تخلو من الصدمات ولكن ثقة أحدهما بالآخر كانت تزداد يوماً بعـد الآخر. لم يعد يفرط في الشراب.. وكانا يمضيان أغلب الأمسيات معاً.. وقد كنت قلقة حيال "حالة الحب" تلك أن تخفض من عتبة حاجته للمهارات، وأن يكـون لديه إحساس مزيف بالوصول إلى ما فوق الحد الفاصل وأن يترك التدريب، وأنـه عندما يخفّ أول وميض لذلك الحب فسيكتشف أنه أقرب ما يكون إلى مـا دون الحد الفاصل كما كانت حالته مع كارن.

لحسن الحظ، فإن طفلة ميشيل أضحت في حالة طمأنينة على الرغم من أني لا أعتقد أن توم يدعوها بنفس الاسم. لقد كانت لميشيل ابنة من زوجها الأول، وهي

فتاة في السادسة عشرة من عمرها تدعى نيكولا، عاشت معها نصف حياتها. لقد بادرت نيكولا بكره مباشر لتوم وكانت مرتاحة تماماً لمصارحته ببعض العبارات مثل "أنت كبير في السن، لقد فضّلت والدتي لأنها أصغر سناً منك".

لقد كانت نيكولا صغيرة وجميلة ومولعة بشكل ملحوظ في الاستحواذ على الأشياء المادية - سيارة جديدة لعيد ميلادها السادس عشر.. رحلات تسوق لنيويورك كل صيف.. على الأقل ثلاثة خزائن مليئة بالملابس.. والتي كانت معظمها تنتشر فوق أرضية غرفة النوم في معظم الأوقات. والذي دفع توم ليكون تحت الحد الفاصل كان جوابها لوالدتها بوقاحة وتجاهل ميشيل لذلك بكل بساطة، معتقدة أن ابنتها ستتعلم كيفية الكلام معها بشكل محترم عندما تكبر أكثر.. وفي إحدى الأمسيات قال توم للمجموعة:

أنا حقاً أحب ميشيل.. لكن ابنتها وقحة للغاية وطماعة... ميشيل تمنعني من توجيهها أو حتى توضيح الحدود التي يجب أن تقف عندها أو ما شابه ذلك، وأنا أشعر بالتعب من مجاراتي لميشيل في هذا، ولا أعتقد أني أستطيع تحمل سلوك نيكولا الوقح أكثر من ذلك".

"ما الذي تفعله عندما تكون وقحة معك؟".

"أصبح مخدّراً.. لأني إذا لم أشعر بذلك.. سأشعر أني بحاجة لصفعها.. وإخبارها كم هي شريرة وأنانية".

"هل هي فعلاً كذلك؟".

"بدون أدنى شك".

"ما هو الشيء الآخر الذي يدفعك للانتقال إلى ما تحت الحد الفاصل في هذه الأيام؟".

أغمض عينيه للحظة وقال: "لا شيء في الواقع".

"كم مرة تشعر عادةً بالخدر؟".

"ليس بالعمل وليس بالليل عندما أكون في المترل.. فأنا أطبق التمارين ولا أعمل كثيراً.. ما عدا ليلة واحدة في الأسبوع الماضي.. يمكنني قول هذا عندما يتعلق الموضوع بنيكولا".

"حسناً.. أعتقد أن عليك شكر الله على نيكولا تلك".

"قولي لي فقط لماذا علي أن أكون شاكراً لله على تلك الفتاة الرهيبة الصغيرة؟".

"لأنه كلما استمريت في علاقتك مع ميشيل وبمرور الوقت ستصبح حالة الحب مرحلة معوَّل عليها".

"تقصدين الزواج؟".

"أقصد بعض الترتيبات التي من شأنها أن تؤدي إلى الزواج، ترتيبات ستدفع بكل تفاهاتك العاطفية المتعلقة بكارن لتخرج منك وستغدو ميشيل في نظرك مثل كارن وستبدأ بالتصرف مثل ما اعتدت أن تتصرف عندما كنت متزوجاً من كارن".

"توقفي. لا أريد سماع ذلك. أتمنى لو أني لم أحضر الحصة اليوم".

"حسناً أشعر بالسعادة لأن نيكولا شخص يستحيل تقبّله.. ولأن هذا يشكل لك فرصة أكبر تقربك من ميشيل أكثر، وبذلك لن تبدو لك مثل كارن ولن تتصرف مثلما كنت تفعل سابقاً".

"حسناً.. يبدو هذا أفضل. أنا ممتن لأن نيكولا تدفعني إلى الجنون".

وضحك الجميع حتى توم كان يبتسم.

"توم، لقد استطاعت تلك الطفلة أن تنتقل بك إلى ما تحت الحد الفاصل.. واستطاعت أخذ رجل راشد يزن...".

"مئتين وخمسة باوندات (93 كلغ)".

"مئتان وخمسة باوندات (93 كلغ) ومسيطر بشكل كامل على توازنه العاطفي. إن عملك الآن هو كبح جماح غضبك واستخدام المهارات للبقاء فوق الحد الفاصل".

هز توم رأسه موافقاً وقال: "أجل، درو هل ستعملين معي على هذا؟".

"بالتأكيد". قالت درو. كانت مولعة بتوم وأحبت أن تلعب معه الدور أثناء تدربه على استخدام المهارات.

"هل بإمكانك أن تضع درو في صورة ما حدث البارحة؟".

"حصل هذا ليلة البارحة. كنت في مترل ميشيل وكنا نمضي ليلة رائعة، حيث كنا نستمع للموسيقى ونقرأ الكتب وكنت أفكر في ميشيل كم هي جميلة. اندفعت نيكولا في الغرفة مع ثلاثة من أصدقائها المدللين الفاسدين مقاطعة ما كنا نقوم به ومخرجة القرص المضغوط من المسجل متناسية وجودي هناك وهي تشكو لأمها عدم وجود الصودا المفضلة لديها في المترل بطريقة تفتقر تماماً إلى الاحترام. وعندها انتقلت فوراً إلى ما تحت الحد الفاصل، وما أن غادرت الغرفة هي وأصدقاؤها صرخت في وجه ميشيل وقلت لها "كيف يمكن أن تسمحي لابنتك بأن تتكلم معك بمثل تلك الطريقة؟" وانتهى الموضوع بذهابي إلى مترلي والنوم في فراشي".

"إذاً كنت جالساً في مقعدك مخدراً، وبعدها انفجرت بالعدائية".

"صحيح".

"لذا أنت بحاجة لتقوية مهاراتك التي تحدث توازناً عاطفيًّا".

"افتراضياً".

"لماذا لا تطبّق إحدى الدورات أولاً؟".

"أشعر بالغضب لكونها ساقطة.. ولأن ميشيل سمحت لها بأن تعاملها بعدم احترام.. ولأنها لا تؤدب ابنتها... وأنه لا يمكنني أن أقوم بشيء حيال ذلك.. فإذا ما استسلمت لها سأكون مخطئاً، وإذا لم أفعل ذلك فأنا لا أستطيع أن أتحمل نفسي، وستصبح حياتي بائسة بسبب نيكولا تلك... أشعر بالخوف من أن أنفجر وأخسر ميشيل... أشعر بالذنب... مع عدم وجود ذنب.. هذه الطفلة ساقطة ولا يمكن لأحد أن يتحمّلها، ولا حتى رفقائها في المدرسة.. أشعر بالذنب لأنني أفسد علاقتي مع نيكولا وهي تعرف أنني لا أستطيع تحملها.. وأني إما أن أتخدر وأكون سلبياً أو أن أكون عدوانياً. إن توقعي غير المنطقي أنه من السهل الوقوع في حب امرأة لديها تلك الفتاة المزاجية..".

فكر للحظات ثم تابع: "أتوقع من نفسي أن أبذل ما بوسعي للبقاء فوق الحد الفاصل، وأنا سأحتاج الآن إلى التعامل مع ابنتها سواء أردت ذلك أم لا".

"توم لقد كنت تعمل على معظم التوقعات الأساسية لديك، صحيح؟".

"أجل ولعدة أشهر".

"وكيف تتحسن الأمور لديك؟".

"حقيقة رائعة. فقد تمكنت من الاستقرار على بعض الأساسيات منها وقد أحدثت تغيراً كبيراً. فأنا أشعر فعلاً بالطمأنينة كما أنني لا أؤذي جسمي، وأشعر بالنقاء لأنني لا أسيء للآخرين حيث لم أكن أطرح ذلك السؤال على نفسي من قبل وبالرغم من أني أشتعل بسبب مشكلة نيكولا تلك، لكن أنا لن أفعل ذلك".

"ما هو أفضل توقعاتك حول العلاقة الحميمة؟ مخاطر الحميمية تكمن في أنهم قد يرفضونك أو أنك قد تحيط أنت بهم...".

"لقد حاولت ذلك مع كارن التي دفعتني لتناول المشروب المفضل لسنوات. أنا مشوش. واحد من أفضل توقعاتي هو أني أحس بمشاعري ولكني لا أهرب منها".

"إذاً كيف يمكنك أن تحدث لنفسك توقعاً أساسيًّا من شأنه أن يشكل عموداً فقرياً لك، صلباً ولكن مرناً بحيث لا يتوجب عليك أن تهمل ما هو مهم بالنسبة لك، حتى عندما تكون الحياة صعبة".

"لا أعلم. يجب أن أفكر في هذا".

"ليس هناك من عجلة".

"إن الألم الجوهري هو بقائي في ذلك الوضع غير المُحتمل الذي أنا عليه الآن والذي قد يجعلني أخسر حياتي. سأبدأ بالشرب مجدداً. أعلم أنني لا استطيع معالجة ما يجري الآن يمكن لبعض الأشخاص أن يعالجوا هذه الحالة، أما أنا فيمكنني أن أرى نفسي بوضوح. لا أستطيع".

"إذاً ما الذي يمكن أن يكون توقعك الأساسي؟".

"هو أني أحس بمشاعري وأفعل كل ما بوسعي لاتصل مع ميشيل وأن أتوقف عن إهمال نفسي. هذا كل شيء".

"والألم الجوهري في الحياة الذي عليك مواجهته لتتمكن من المتابعة مع هذا التوقع الجديد؟".

تغير وجهه وقال: "أن أفقد ميشيل".

"والفوائد المكتسبة؟".

"أنني لن أخسر نفسي".

تنفست بعمق مندهشة كم أصبحت المهارات جزءاً لا يتجزأ من توم، فمنذ حوالى ثمانية عشر شهراً لم يكن لديه الخبرة في الوصول إلى مشاعره. لم يكن نفس الشخص الذي عرفناه من قبل".

"توم لقد كان ذلك مدهشاً. وأعرف أنك على علم بما يتوجب عليك القيام به".

"أجل، سأقولها عشرات المرات في اليوم وكل يوم إلى أن تصبح جزءاً من عظامي".

وسألته: "هل إنه توقع منطقي أنه بعد أن غادرت نيكولا الغرفة الليلة الماضية، فإنك ستكون متوازناً لاقتراح الحل على ميشيل؟".

"كلا، كان يجب أن أقول لك ذلك، فقد احتجت إلى بعض الوقت أمضيه مع نفسي، وفضلت الذهاب للمترل بدلاً من أدخل في مشاحنة معها".

"هل تريد أن تتمرن على اقتراح حل يمكن إعطاؤه لميشيل عندما تصبح جاهزاً؟".

"أجل، فأنا بالفعل بحاجة لهذا التمرين".

"درو، هل أنت جاهزة؟".

وابتسمت وقالت: "أجل، سألعب دور ميشيل".

وبدأ توم الحديث قائلاً: "أنا أعرف أنك تحبين نيكولا، ولكن أشعر بأنها مدللة ووقحة للغاية".

وعلّقت درو: "تلك كانت قطعة توست، وليس خبزاً أبيضَ، واللحم المخصص للوجبة يجب أن يكون شعوراً حقيقياً وليس عبارة وأنا أشعر،.. فهذا ليس بشعور".

لقد تمرست درو على فن عمل شطائر الحلول السريعة. لقد كانت الشخص المناسب لتدريب توم، وحاول توم قائلاً: "أنا متفهم حبك لنيكولا، وأنها تمر بسن صعب. أنا لا أعرف كيف أشعر، أنا أشعر بالغضب".

قاطعته درو قائلة: "توم، إنه لتوقع منطقي أن تكون لديك مشاعر الغضب والحزن والخوف والذنب، ولكن بحاجة لإيصال فقط المشاعر الفعلية التي من شأنها أن تمنع ميشيل من الانتقال إلى ما تحت الحد الفاصل. فإذا ما قلت إنك تشعر بالغضب، فكيف سيكون وقع هذا عليها؟".

"لقد كنت عدوانياً بما يتعلق بنيكولا في الماضي وبالتالي فإنها ستصبح مباشرةً بعيدة عن التوازن".

"دعوني أحاول مرة ثانيةً. أشعر بالحزن والخوف عندما أسمع نيكولا تتحدث بتلك الطريقة معك وأريدك أن تعرفي أن ذلك ليس بالأمر السهل بالنسبة لي".

توقف للحظة وأغمض عينيه وبعدها أضاف: "أريد أن تعرفي أنها مسألة تتعلق بقراراتك حول ما يجب عليها أن تفعله، ولكنها إذا كانت وقحة معي عندما أكون هنا، فسوف أغادر. وإذا ما استمر هذا فسأشعر بالحزن للقيام بذلك، وسأطلب لقاءك في منزلي، أو أن آتي إلى هنا عندما تكون نيكولا عند والدها. هل بإمكانك أن تخبريني كيف يبدو لك الأمر هكذا؟".

وكانت درو مصدومة وغير مصدقة وكانت مستعدة للقيام بما يطلب منها. ابتسم توم وكان سعيداً بنفسه، وصفق له البعض.

كلاهما توم وإميلي كانا على مقربة من إتقان مهارة التوازن العاطفي ويقطفان الفاكهة بالقرب من قمة الشجرة.

26

الملاذ

إن قوتك الفطرية وصلاحك وحكمتك - حدسك - والتي ولدت بها تكمن في ملاذك بالإضافة إلى صوتك الداخلي وحبك والطمأنينة التي تشعر بها وارتباطك بذاتك وبالروحانية. إن ملاذك يمثل وجودك وروحك ومركز شخصك الحقيقي. إنه يمثلك أنت.

يمكنك أن تتعرف على هذا الملاذ كما تتعرف على مركز التفكير في الدماغ، لكن أقترح أن تفكر في الذهاب إلى المكان الذي تشعر فيه أن جسمك يشعر بماهيته فيه، أو المكان الذي تجد فيه عزاءك عندما يكون هناك خطر محيط بك.

إن فكرة الملاذ قد تكون صعبة التقبل بالنسبة لبعض الناس، وخاصة إذا ما كانوا قد كبروا في ظروف مشوشة وسلبية ومختلطة وقاسية.

إذا لم يكن لديك مكانٌ ضمنيٌّ دافئٌ تعرفه وتتقبله، فمهمتك أن تقوم ببناء واحد لك، لأن المصدر الحقيقي للطمأنينة في الحياة ينبع من الداخل. وكلما تخلصت من التفاهات العاطفية ورفعت من صوتك الداخلي فإن الملاذ سيصبح أكثر دفئاً وقوةً. نقول إنك أنت الذي تبني ملاذك الخاص حجرة تلو الأخرى، حتى إذا تمكنت من بناء هذا الملجأ بالطريقة التي سبق وتحدثنا عنها، فإن محاولة الإبقاء عليه بتلك الطريقة سوف يتطلب اهتمامك.

إن العملية بالضبط أشبه بتنظيف المترل. فأنت تقوم بتلك العملية بنفسك، حيث تتخلص من التفاهات العاطفية عندما تنظف شبكات العنكبوت لصوتك الداخلي وتصلح أي انقطاع بين ذاتك وملاذك بحذر.

أحياناً، أو في أغلب الأحيان، قد تقرر إنك بحاجة إلى نصيحة صديق عزيز أو رفيق في الدورة أو مستشار لمساعدتك في الحفاظ على هذا المكان بداخلك دافئاً ونظيفاً وآمناً.

إن كل ما يهم حقيقة هو أن تقوم بتطوير التزام عميق للقيام بأي شيء ضروري للحفاظ على نظافة مترلك الداخلي للحفاظ على أصابعك في حالة من الضغط على نبض حياتك الداخلية ولكي يكون بشكل متواصل وعميق ومحب مرتبطاً مع ذاتك.

إذا كان بوسعك أن تصور ملاذك الآن، فسوف يكون له شكل معين، لون وحجم وبنية. أو أن ملاذك قد لا يكون مكاناً بإمكانك تصوره في الوقت الراهن. وإذا كنت تعاني من هذه الحالة، فأرجو منك أن تحتفظ بفكرة تخيل ملاذك إلى مرحلة لاحقة تبدو فيها الصورة أكثر وضوحاً، وتدرك أنه بما أن طبيعة هذا الكتاب قائمة على التحسن أو التطور، فإذا ما قمت بقراءة بعض المقاطع بعد عدة أشهر أو سنة من الآن، فستبدو لك وكأنك لم تقرأها من قبل. إن مفهوم الملاذ غالباً ما يكون كذلك. ففي مرحلة ما، بينما أنت تقوم بعملية التسلق من المحتمل أن تفهم أن لديك ملاذك الخاص وأن الحصول عليه من شأنه أن يبدل كل شيء.

ومثل معظم مكافآت الحياة المفضلة، فالملاذ يُبنى بشكل بطيء في البداية. وفي منتصف الرحلة، يصبح الأشخاص أحياناً على دراية بملاذهم الخاص. ولكن ما أن تبدأ بالوصول إلى قمة الشجرة، حيث تظهر في تلك المرحلة معظم الفوائد المكتسبة في الحياة، يصبح الملاذ ذلك الرابط لكل ما هو جيد ولما هو أكثر من جيد.

أُزيل إحساس درو بالملاذ بشكل مفاجئ في عمر الثامنة بسبب تلك التغيرات التي تصادف حدوثها مع ولادة أخويها التوأم. وبعد تلك المرحلة عانت درو من هجوم الترهات والتفاهات العاطفية عليها، كما أن تطوير مهاراتها التي من شأنها أن تدعم عملية وضعها للحدود من الداخل وصلت لمرحلة جمود فعلي.

توقعات منطقية: الملاذ

أتوقع أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أثق بأن هناك في داخلي ملاذي الخاص بي وأن هذه المنطقة تنتمي لي وحدي.
- ابني ملاذي حجرة تلو الأخرى فهذا أكبر وأكثر دفئاً وأمناً بالنسبة لي.
- أتخلص من التفاهات العاطفية عندما تظهر للحفاظ على ملاذي آمناً ودافئاً.
- أن أكون مدركة لملاذي حينما تكون الأوقات جيدة.
- أن أكون مدركة لملاذي حين تشتد عليَّ الحياة.

لم تستطع درو أن تجد في داخلها ملاذاً آمناً ومرحباً بها، بل وعلى الأغلب فقد وجدت فراغاً بارداً ورافضاً لها.

لم يكن مهماً كم أضحت درو مختصَّة باستخدام المهارات؛ ما لم تستخدمها ضمن الملاذ والدفء الذي يقدمه هذا المكان، فتلك المهارات ستظل فارغة وغير فعالة. إن استخدام المهارات من فراغ هو مثل عملية إخراج المياه من قارب يغرق بواسطة الإسفنجة عوضاً عن الإمساك بدلو كبير ونقل المياه إلى الخارج.

في منتصف عملية التسلق، شعرت درو بالجبن وتشاركت مع المجموعة بهذا الإحساس حيث قالت لهم: "أنا لا أملك ملاذاً لنفسي، لقد أهملت نفسي، في الواقع لا يوجد "أنا"، هنالك فقط شخص يكون صالحاً جداً في المدرسة وسيئاً جداً في البيت. وفي الحقيقة أقول إنني لا أمتلك حياة داخلية. إن حياتي الداخلية لا تستحق وجود هذا الملاذ".

لقد ارتفعت عتبة حاجة درو للمهارات بشكل واضح، لقد قُذفت وبسرعة إلى ما تحت الحد الفاصل. وفي الواقع كانت قد بنت درو جزءاً صغيراً من ملاذها ضمنياً، ولكن عندما تكون تحت الحد الفاصل، فإنك تكون هذا الحد الفاصل. وإذا ما تم سحب المأخذ الكهربائي وفقدت الاتصال مع نفسك، فلن يوجد هناك ماضي أو مستقبل ولن يوجد هناك تخمينات عقلانية وذاكرة سليمة.

وبعد أن تمكنت درو من الوصول للحل المناسب لها، وحتى في الأوقات

التي كانت فيها تحت الحد الفاصل بكثير، وفيما بعد في عقلها الباطن كان من الممكن أن تسمع همسات ذلك الملاذ في داخلها. بدأت تعرف أن ذلك المكان الآمن يكمن داخلها على الرغم من أنها لم تستطع أن تقيس مدى عمقه في ذلك الوقت.

"درو، هل ترغبين بتطبيق دورة نقاش؟".

"هل أريد؟ لا. هل أنا بحاجة لأن أقوم بهذا؟ وهل أنا مستعدة لهذا؟ أعتقد ذلك".

"ابدأي بطريقة تدوين الأفكار".

لقد بدأ الناس في الغرفة يتخذون مقاعدهم مستعدين للإنصات لدورة نقاش عميقة وعارفين أن درو قد أضحت قادرةً على المضي مباشرةً نحو جذور مشاعرها وأنه قد آن لها أن تنتقل بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل. كانوا قد لاحظوا أن مهاراتها قويت ببطء طوال الأشهر.

قالت درو: "أنا لا أمتلك أي ملاذ، وأشعر بالتعب من ذلك. لا أحد يحبني، وأنا لا أحب ذاتي، وهناك الكثير من الاضطراب في داخلي، الليلة الماضية تناولت البيتزا لأول مرة منذ أشهر.. هل تلاحظون كم أنا منتفخة؟".

تطلع الجميع في وجه درو الذي بدا طبيعياً تماماً، ولم ينبس أحد بكلمة واحدة. ولكن وبعد ذلك قالت: "أنا أشعر بأني قبيحة، وقد تعبت من إجراء دورات النقاش تلك، ولا أستطيع تحمّلها أكثر..".

"إجراء عملية التدفق الطبيعي للعواطف؟" اقترحت.

"أشعر بالغضب لأني وحيدة للغاية، ولأن لا أحد يمكنه أن يجعلني أشعر بأنني أفضل، ولأنني لا أستطيع الحصول على ما أريد. إنني أكره تلك الحياة الصعبة. كيف يمكن لله أن يجعل الحياة بهذا الشكل؟ لا بد أنه شخص.. أشعر بالفراغ بداخلي الآن... وأن حياتي فارغة أيضاً... وأشعر بالخوف من أن تكون كذلك دائماً... أشعر بالذنب لأنني كسولة للغاية وأدمر نفسي في بعض الأحيان".

أوقفتها قائلةً: "درو، لقد مضى وقت طويل لم أرَك فيه فاقدةً للتوازن. أنا قلقة بشأنك ولقد ارتفعت عتبة حاجتك للمهارات".

هزت برأسها موافقة.

"ما الذي حصل؟".

بدأت درو بالبكاء وقالت: "إن الأمر يتعلق بأعز أصدقائي في المدرسة، جين، لقد جاءت للبلد وخرجنا لتناول العشاء. إن جين تعيش حياة كاملة، فلديها زوج محبّ وطفلان أجمل من أي طفلين رأيتهما في حياتي، وعمل رائع يكفي دخله لستة أشخاص، وملابس جميلة وجسد جميل ووجه لا يبدو عليه أنها أمضت ليلة واحدة تسرف فيها في تناول الطعام والدخان والشراب. لقد شعرت بنفسي... وكأنني حيوان معاق وأنا بالقرب منها، كائن من كوكب آخر".

قاطعتها مجدداً "درو يمكن تطبيق دورة حول ذلك، ولكنني الآن أشعر بالغضب".

"هل أنت فعلاً كذلك؟".

"وحزينة".

"لماذا؟".

"لقد مضى وقت وأنت تبنين ملاذاً بداخلك، صوت داخلي داعم، تستخدمين المهارات للحفاظ على تواصلك مع ذاتك، وتتخلصين من نفاياتك العاطفية، وبعدها ظهرت تلك المرأة... جين... في حياتك وعصفت بملاذك دفعةً واحدةً".

بدا عليها الحزن للحظة ثم قالت: "لقد توقفت عن رؤية نفسي، كل ما يمكن أن أراه كان مقارنة نفسي بها..".

"وذلك يقترح توقعاً ما".

"إن توقعي أن طريقتها كانت الطريقة الصحيحة، إن أي شيء مختلف عن أن أكون كاملة وجميلة ومحبوبة كان خاطئاً، وجعلني أشعر بأني على خطأ. والأكثر من ذلك جعلني أشعر بأني لا شيء".

"وأين كان ملاذك؟ وصوتك الداخلي واستخدامك للمهارات التي من شأنها أن تحدث لك حداً يجعلك بمأمن من كل هذا؟".

قالت درو: "ولا في أي مكان".

"عظيم. هذا هو التمرين الذي أنت بحاجة إليه، إذاً دعينا نقوم بذلك الآن".

هزت برأسها موافقةً.

"إنه من السهل الحصول على ملاذ عندما تكونين في طريق سهل، ولكن رؤية جوان..".

"جين".

"لكن رؤيتك لجين رفعت عتبة حاجتك للمهارات، وهكذا انتقلت إلى ما تحت الحد الفاصل وتبخّر عندها ملاذك الدافئ".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة:
الملاذ

- عليَّ التوجه إلى داخلي.
- سيصبح داخلي مكاناً آمناً.

- التواصل مع ذاتي أمر مخيف.
- أستطيع الإحساس بذلك الخوف وأستطيع أن أجعله يختفي.

- إن بناء ملاذ ذاتي يحتاج إلى جهد.
- إنه يستحق ذلك العناء. سأحصل على مأمن عميق.

- يجب علي التخلص من التفاهات العاطفية فهي تؤلم.
- سيظل ملاذي آمناً ودافئاً.

- ليس باستطاعة أحد أن يبني ملاذاً لي.
- أستطيع القيام بذلك بنفسي.

قالت درو: "تماماً".

"دعينا نستعيده".

"لا أعرف كيف".

"لدي وسيلة لتلك المهارات. ليس هناك طريقة واحدة للقيام بـذلك. فقـط عليك أن تكوني فضولية. جربي بأداة واحدة، وإذا لم تنفع جربي الواحـدة تلـو الأخرى، إلى أن تتمكني من إدراك الملاذ الذي بداخلك".

"أوه... إن هذا صعب للغاية".

"إنه ليس بأصعب شيء ستقومين به. بالإضافة لذلك فإن عملك في تلك المرحلة من عملية التسلق هو نفخ لمهاراتك، والتأكيد لنفسك أنك لست بالشخص السـيئ أو المخطئ. أنت فقط تحت الحد الفاصل.. في بعض الأوقات ينتقل الأشـخاص إلى مـا دون الحد الفاصل ولكن عليك أن تعرفي أنها مسألة وقت قبل أن تتمكني من الحصـول على أداتك وأن تقومي بما تريدين القيام به للرجوع بنفسك إلى ما فوق الحد الفاصل".

وأخذت درو نفساً عميقاً.

"رجاءً لا تندفعي يا درو".

"أكره أن أقوم بذلك بنفسي، ولا أستطيع أن أتحمل فكرة عدم وجود شخص يأخذني إلى ما فوق الحد الفاصل إلا أنا وأكره أنه علي أن أكبر وأهـتم بنفسـي وأشعر بالحزن لأنني لا أشعر بالأمان.. وأشعر بالحزن.. كلا، أشعر بالغضـب لأني سمحت لجين أن تنسف توازني وأني فقدت أي إحساس بالاستحقاق فقـط لأنهـا **كاملة...! وأنا أكره حياتي لكونها غير كاملة**".

لقد تحول وجهها ليصبح باللون الأحمر الساطع.

"أنت تبلين بلاءً حسناً يا درو. تابعي".

وتحول الغضب إلى مشاعر حزن.

"أشعر بالحزن لأن حياتي لم تكن أفضل.. ولأني مجرد مدرِّسة... أشعر بالحزن لأنني لست متزوجة... ولأنه لا أحد يحبني.. وأنه لا يمكن أن يكون لـدي وجـه جميل ولا جسد جميل، أو زوج محب وأولاد...".

وبعدها اجتاح وجهها النور وبدأت بالضحك. لقد كانت ضحكة نابعة من الداخل، واستمرت هذه الضحكة لعدة لحظات. وبعدها قالت، وبصوتٍ مرتفع.

"يا الله، كيف لي أن **أكره** حياتها، كيف لي أن أكره أن تكون لي كل هذه الحياة الكاملة مثل الحياة التي تعيشها هي، كيف لي أن أحب حياتي هذه، مع مشاكلي الصغيرة الغبية، وكل ما أبدو فيه غير كاملة. كيف لي أن أتعلق بمترلي مع كل هذا الركام والفرش القديم وحياة فريدة من نوعها... أشعر بالتحسن الآن".

لقد تمكّنت درو من الانتقال بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل، ولكن ما كان قد حدث يحدث عادةً لكل من يصل قريباً إلى قمة الشجرة. وكانت قد تمرست على دورة تطبيق وضع الحدود بشكل فعال جداً وأصبحت تلك المهارات أكثر اندماجاً وتلقائيةً. أصبح بإمكانها أن تحس بمشاعرها بعمق، فقد تمكنت من دورة وضع الحدود بشكل بديهي وبدأت بالالتفاف حول دورة المشاعر تلك والانتقال بها إلى ما فوق الحد الفاصل.

لقد كان ذلك مؤشراً لي بأنها أقرب لبلوغ الحل المناسب لها أكثر مما تدرك. الآن أصبحت تمسك بحدودها الداخلية بشكل محكم، وبأحسن مما كانت عليه منذ أن كانت ثمانية أو عشرة أو اثنتي عشرة من العمر.

إن المسألة كانت تتحمل احتمالين: أولهما أنها كانت تقوم بذلك لنفسها والثاني أن ذلك كان يحدث بشكل آلي.

"إذاً ما أحتاج إليه.." شجعتها أنا على المتابعة...

"ما أحتاج إليه هو أن أقدر كم الشوط الذي قطعته وأني الآن أملك ملاذي في داخلي...".

"أجل".

"وأعتقد أني على مقربة من الوصول إلى معرفة الحل المناسب لي".

"لن أُدهَش أبداً يا درو وأنا سعيدة لأجلك".

ابتسمت مجدداً وكان وجهها يشع بالكثير من الطمأنينة وسألتها عن الدعم الذي تحتاج إليه فقالت: "لا أعلم فيما إذا كنت بحاجة لأي دعم في الوقت الحاضر، فالدعم موجود في... داخلي".

27

الحميمية

لقد كنت فخورة بنفسي للغاية. كنت قد علمت عن طريــق الصــحيفة أن عدّاءً يحمل شعلة الأولمبياد سيمر ببلدتنا عند الساعة التاسعة صباحاً من يوم الأحد وعلى مقربة من منزلنا. ونجحت في إيقاظ ابني البالغ من العمر ثلاثة عشــر عامــاً وصديقه كما أني وضعت الكلب في الرسن، ومشينا كلنا في الشارع وفي مخططنــا جلب بعض الأغراض من المتجر الذي يقع عند زاوية الشارع.

كنت في وضعي الملائم، أشعر بأني الأم الصالحة متآلفة مع نفسي، وقريبة من طفلي وسعيدة ومتحمسة في هذا اليوم. وبعدها، وعندما كنت في المتجر، وفي أكثر اللحظات استرخاءً، أدركت أن ابني وصديقه كانا قد اختفيا.

ففي بلدتنا الصغيرة ولأطفال مثل عمرهما، لم يكن من المحتمل أن يكونا قــد اختطفا، ولكني بدأت أشعر بضيق للبحث عنهما بأية وسيلة، المشــي في الطريــق والتجمع مع الحشود التي وقفت للفرجة على الأشياء المتدلية، وبعد حــوالى ربــع ساعة، استنتجت أن الولدين قد ابتعدا عني ومهما أبحث عنهما، فلن أجدهما. ومــا أزعجني أكثر هو إحساسي في هذا اليوم بأني قد أعطيتهما محبتي ولكنهما لم يرغبا بها. ولهذا، وفي وسط هذا المكان الريفي وفي يوم مشمس كهذا تملكني إحســاس كامل بتفاهة عاطفية وذلك لأنني كنت بعيدة عن الولدين.

وها أنا ذا أجر الكلب وأحمل علب الحليب والعصير مع تفاهــاتي العاطفيــة. كنت بالتأكيد تحت الحد الفاصل، وكما هي العادة عندما تكون تحت الحد الفاصل فإن الأشياء أصبحت أسوأ حالاً. وكنت أنظر للأمام محاولــة أن أتشــارك تلــك اللحظة مع ابني وصديقه، ولم يكن هناك أحد. لقد كنت بمفردي وقد مررت بعدة شاحنات تحمل أعلام الولايات المتحدة الأميركية وتوقفت عند زاويــة الشــارع

وأخذت عدة أعلام لأهديها للصبيين، وأنا أشعر بالأسف على نفسي. والآن ما زلت أحاول أن أجد الولدين بلمحة سريعة، ووقفت هناك بانتظار مرور الشعلة الأولمبية.

وبشكل أدق وقفت عند الزاوية أنظر وكأنني أنتظر الشعلة ولكن ما كنت أنتظره بالفعل كان صوتي الداخلي ليرتفع ويظهر التوقع.

لقد توقعت من نفسي أن أبذل كل ما في وسعي لمنح الحب للآخرين. أحياناً سيأخذ الناس ذلك بالحب، وأحياناً لا.

وقد وجد التوقع القليل طريقه في إدراكي بأنه قد تم إبعادي، وأنا أشعر بالحسرة جراء الألم المتخيل للرفض. هل توقف الألم؟ لقد كنت قادرة على الاهتمام بصحتي وبسعادتي وما زلت أحاول أن أجد الصبيين وأستمتع ببعض اللحظات في الطريق. وصادفت صديقة لم أرها منذ فترة طويلة وتحدثنا بحرارة. وقابلت شخصاً كان يجلس بمفرده، كما أني قمت بمحادثة مطولة مع إحدى الجارات.

لاحقاً وعندما استطعت العثور على الصبيين قالا مؤكدين أنهما لم يعمدا إلى إبعادي، ولكنهما كانا يبحثان عني طوال هذا الوقت، حتى إنهما لم يتمكنا من مشاهدة الشعلة.

في بعض الأيام تكون الأشياء كما هي عليه الآن. فأنا بالتأكيد لم يكن لديّ هذا النوع من الألفة والحميمية التي كانت بنيتي هذا الصباح، ولكن وبطريقتي غير الكاملة استطعت أن أقوم بما قمت به للبقاء فوق الحد الفاصل وأن أحصل على الألفة التي تقدمها لنا الحياة.

في عملية البحث عن الحل لا يمكن مقارنة وتشبيه الحميمية بالحب الرومانسي، أو الحب الأبوي أو حب رفيق الروح. إنها على الأغلب انعكاس لحقيقة أننا نستطيع السيطرة على استعدادنا للحميمية بحميمية أخرى فقط، ولكن ليس باللحظة نفسها. كما أن هناك شيئاً صادقاً وثابتاً في معرفة أن كل ما يمكننا فعله هو أن نكون خارج هذا العالم، نحيا حياتنا محاولين الإبقاء على أنفسنا فوق الحد الفاصل ومثبتين في الألفة مع تعاطف متصل مع الذات ومع الروح. إن

الحميمية التي تكمن في الروح والنفس هي ضمن سيطرتنا وتجعلنا نقدر كل لحظة من لحظات التقارب الإنساني أكثر.

نحن جميعاً بحاجة إلى الحميمية وقد أظهر التقارب من الآخرين أنه يحسن ويعزز الصحة والسعادة. هناك مركزان مسؤولان عن الشعور في الدماغ يتناغمان مع بعضهما بعضاً، أو يمثلان صدى لبعضهما البعض، ويمكن أن يكون لهما تأثير توازن عظيم. ومعظمنا يسعى بشكل طبيعي لأن يكون لديه تواصل عاطفي مع الآخرين ونفعل كل ما بوسعنا للحفاظ على علاقاتنا بمختلف أنواعها.

توقعات منطقية: الحميمية

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أكون موجوداً في اللحظة الحالية.
- أكرس صوتاً داعماً تجاه نفسي والآخرين.
- أكون قريباً من الناس بالقدر الذي يشعرني بالأمان بهدف تشجيع الحب.
- أعترف بأن هناك أشخاصاً آخرين لديهم احتياجات مثلي أنا.
- أكون قادراً على العطاء والأخذ.
- أخاطر بإمكانية الرفض أو الاستسلام.

في عملية البحث عن الحل فإن الطريقة التي تقترب بها من الحميمية تقترح أن نصبح متلقي الحميمية وأن نطور علاقاتنا التي تلائم احتياجاتنا الدائمة ولكن أيضاً نصبح ماهرين في التقاط الحميمية بضحكة طفل، أو لحظات مشاركة مع صديق أو لحظة غير متوقعة مع حبيب.

في أحد الأوقات، مر أحد أولادي بمرحلة الاستفسار حول الأمور الروحانية، وعلّقت قائلة: "حسناً، لنكن عمليين حيال الموضوع، ما يقول الكتاب السماوي في هذا الموضوع أنه يفترض أن تحب الآخرين، وعندما تحب الآخرين فمن يحصل على الشعور الجيد؟ فرد طفلي قائلاً "أنت".

قلت "أجل، حتى ولو كان الكتاب السماوي مخطئاً، فكيف يمكنك أن تنتقد

هذا الاعتقاد الذي يجعلك تشعر بأنك أفضل عندما تتبعه؟".

قابل تعليقي هذا صمتٌ يتضمن معنى أني في الواقع قد وصلت لنقطة معينة.

كل واحد منا لديه جانب مظلم، ولن نكون قادرين دائماً على البقاء فوق الحد الفاصل فيما يتعلق بالحب، وقد تصبح لنا تجاربنا الحميمة أكثر، إذا ما بقينا في ألفة مع أنفسنا ومع روحنا. وفي الواقع، قد نشعر بحبنا للآخر عندما لا يشعرون بالحب تجاهنا، وهذا ما يمكن أن نسميه حب يلامس الروح الذي لا يُرد. وهذا لا يعني أن ندع أنفسنا منفتحين على الكره جراء رفض الآخرين لنا، لكن يمكننا الحفاظ على مسافة الأمان التي نحتاج إليها ونحافظ على حبنا لهم. فهل بإمكانك التفكير بشخص تحبه على الرغم من عدم امتلاكه للمهارة بالإحساس بالحب تجاهك؟

إن المشكلتين الأكثر شيوعاً والمتعلقة بالعلاقات قد تكون الاستمرارية بعلاقة مؤذية وفقدان الرغبة الجنسية في علاقة ملتزمة، وكلتا المشكلتين يكون حدوثهما أقل عندما نكون فوق الحد الفاصل.

عندما تكون الحميمية موجودة في أنفسنا وأرواحنا، فإنه من السهل أكثر تحمّل الألم الكبير الذي يسببه الانفصال عن محب في علاقة قد تسبب خسارة لروحنا إذا ما استمرينا بها. ولا يمكن لأي علاقة أن تكون حلاً بديلاً لحزننا إذا ما كنا نتمتع بوجود الملاذ في داخلنا. نحن نريد العلاقة ولكن ليس بشكل نبيع فيه أرواحنا.

إن الأمر ينطبق أيضاً على الرغبة الدائمة. فالانجذاب الشديد نحو الحب الجديد يتلاشى خلال ستة أشهر أو ما شابه، وبما أن العلاقة تصبح إلزامية، فإن هذا الانجذاب يميل أكثر ليكون رغبة. وكلما كانت العلاقة إلزامية كلما كانت عتبة الحاجة للمهارات أعلى، ولذلك هناك ميل أكثر للذهاب إلى ما دون الحد الفاصل وبالتالي الإحساس بالهامشية والابتعاد والدخول في صراعات. فعندما نكون تحت الحد الفاصل فإن العلاقة الجنسية العاطفية الخلاقة تصبح على الأرجح أقل. كما أن أمنيتنا بالحصول على الرغبة المستمرة يمكن أن تحفزنا للتماسك والبقاء فوق الحد الفاصل حتى عندما لا يكون شريكنا فوق الحد أيضاً.

كما أنه يمكن استخدام دورة نقاش الألفة للحصول على التوازن المطلوب في العلاقة، فعندما نكون تحت الحد الفاصل في علاقة ما، فإن الوضع يحتمل حالتين:

قد نفقد بصيرتنا أو نظرنا المتعلق بمشاعرنا واحتياجاتنا أو أننا نفقد البصيرة المتعلقة بمشاعر الآخرين واحتياجاهم. ولحدوث مثل تلك الألفة وعندما تتماشى الدورتان مع بعضهما بعضاً، مثل تحرك عجلتي دراجة، فغالباً ما تحدث الألفة والحميمية.

إذا كنت من النوع الذي يفقد معالم مشاعره واحتياجاته الخاصة عندما يكون مقرّباً من الآخرين فأنت على الأغلب ميال إلى الاتحاد مع الآخرين والمبادرة إلى إنقاذهم لإسعادهم. وإذا كنت من النوع الذي يميل إلى فقدان معالم مشاعر الآخرين واحتياجاهم عندما تكون قريباً منهم، فأنت على الأغلب شخص مُبتعد ومسيطر. ولا واحدة من تلك الوضعيتين تكون مألوفة وحميمية لديك، ويمكن تطبيق دورة الحميمية بدفعك إلى جعل كلا الإطارين يدوران في نفس الوقت وبالتالي ستحصل على خبرة أكبر في الشعور بالحميمية في حياتك.

قالت درو: "أنا أتمتع بالحميمية الآن أكثر من أي وقت مضى في حياتي، ولكن لا وجود للجنس فيها".

وسألتها: "لم؟".

"لأنه ليس لدي شريك، هذا هو السبب".

"أنت تملكين نشاطك الجنسي الخاص بك، وإن وظيفتك الاهتمام به بغض النظر عن وجود علاقة حميمية أم لا. فهناك الكثير من الطرق التي تلبي فيها احتياجاتك العاطفية وشهواتك الجنسية والوصول إلى اللذة والشبق".

توقفت درو للحظة ثم أضافت: "لم أكن أهتم بنفسي، فأنا لا أشعر بأني ميالة للجنس".

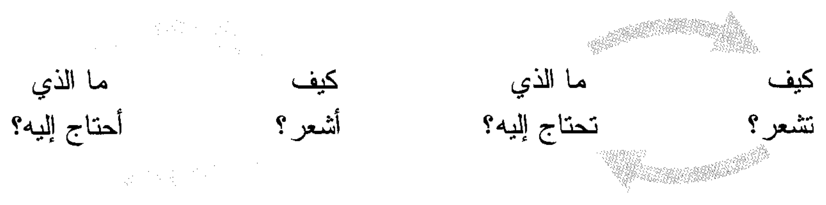
"إن الإفراط في الشرب والطعام لا يساعدك على الرغبة".

"لكني لم أفرط منذ أشهر".

"حسناً، إذاً كيف بإمكانك أن تحظي باحتياجاتك؟".

"في الواقع، أنا لا أعرف، ربما القيام بجلسات التدليك أو الاهتمام ببشرتي. أو الانغماس في الملذات الشهوانية التي من شأنها أن تساعدني في الوصول إلى اللذة".

دورة البحث عن الحميمية



وابتسم معظم الموجودين في الغرفة، وكذلك فعلت درو.

"يمكنني إسعاد نفسي أكثر، قطعاً" وتوقفت للحظة محدقة نحو الأعلى في ضوء الغرفة وكأنها أصبحت في عالم آخر ثم تابعت: "لكنني لا أعتقد أن هناك شيئاً أفضل من أن أحب شخص ما وممارسة الحب معه".

قلت لها: "إنه لأمر محزن أن يكون المرء بمفرده أحياناً".

"أجل"، قالت درو.

"هناك ألمٌ جوهريٌ آخر؟ أليس كذلك؟".

"وما هو؟" سألت درو.

"أننا لا نستطيع أن نلبي كل احتياجاتنا في كل وقت".

وضحك العديد من الموجودين ومن بينهم درو.

"عظيم، إذا ما تقبلت هذا الألم، فما نوع الفائدة الممكن اكتسابها؟".

كانت درو غاضبة فيما يتعلق بتلك المسألة ولكن إميلي تكلمت جهاراً: "أنا أعلم".

حدّقت درو بها فقط، ولكنها أكملت.

"إن الفائدة المكتسبة أنك قد جربت السعادة وأنجزت ما تستطيعين إنجازه في ذلك الوقت".

لم تكن درو متأثرة بهذا الكلام.

"كم عدد الأشخاص الموجودين هنا والذين تمكنوا من تحقيق احتياجاتهم للجنس والشهوة والعاطفة خلال الأسبوع الماضي؟".

في غرفة تحتوي على اثني عشر شخصاً رفع توم يده كما رفع مارك يده بشكل متردد وكذلك رفعت إميلي يدها.

"درو، إذا لم تتمكني من تحقيق احتياجاتك الأساسية مثل الحميمية العاطفية وتلبية الرغبات الجنسية فهناك فرصة أكبر ان تلك الاحتياجات ستتلاشى و..".

أجابت: "أعلم ذلك.. وستظهر على شكل حلول بديلة، حسناً، دعيني وشأني الآن، سأحاول أن أعمل على ذلك، أعدك".

لقد كانت تضحك، والعديد من أفراد المجموعة كذلك، ولكن خلال أسابيع وبعد تلك الحصة تحدثت درو بشكل كافٍ عن التقدم الذي حققته بالنسبة للحميمية. لقد عمّقت علاقة الصداقة مع اثنتين من زميلاتها في العمل هما كريك وساندرا وبجارتها تيلي كذلك. لقد كانت درو وتيلي صديقتين ولأعوام طويلة ولكن درو أصبحت الآن مفتحة أكثر مع تيلي. أصبحت تتحدث معها عن تحسن اعتزازها بجسدها، واهتمامها بالشهوات الحسيّة.

وفي إحدى المرات قالت درو:

"لقد كنت أستخدم تطبيق دورة الحميمية وفي الأحد الماضي وجدت أنها فعلاً أتت ثمارها، حيث ركبنا أنا وتيلي السيارة بهدف الذهاب لحضور مزاد علني. بدت على الأغلب كئيبة ولكن وبشكل مفاجئ بدأت بالحديث عن مشروع المدرسة، ولم أقاطعها، وظهرت بعدها في مخيلتي صورة عجلات الدراجة وقلت لنفسي: "أعجب كيف تشعر تيلي، وكيف أشعر أنا، فأنا أشعر بالسعادة بسبب مشروعي وأشعر بالفخر أنه يسير على ما يرام، وأعرف ما أحتاج إليه، فأنا بحاجة لأن أتكلم عن مشروعي. ولكن كيف تشعر هي حيال هذا وما الذي تحتاج إليه؟" وسألت نفسي ذلك السؤال فقط، كيف يمكن أن تشعر هي؟ إنها تبدو كئيبة، وأنا لا أستطيع أن أعرف ما الذي تحتاج إليه هي بالتأكيد، وإنها بحاجة لأن تسأل كيف حالها؟ فتوقفت عن الثرثرة وسألتها كيف هي حالها، وبدأت الحديث عن معاناتها من الصداع، وانتهى بنا الأمر ونحن نقصد مقهى قريب ونتناول فنجاناً من القهوة، وبعد ذلك أصبحنا نتحدث ونضحك بود وقرب أكثر من أي وقتٍ مضى. وقد سكنت بجوار بيت تلك المرأة لخمس سنوات!".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة: الحميمية

- يمكن للآخرين أن يرفضوني.
- لن أرفض نفسي.

- يمكن أن أستسلم لرغباتهم.
- مع الوقت يمكن أن أصلح ذاتي.

- لا يمكن لي أن أحصل دائماً على الحميمية بالطريقة التي أريدها.
- هناك بعض الأوقات التي أحصل فيها على ما أريده.

- لن يحبني الآخرون كلياً.
- يمكنني أن أحب نفسي بشكل تام.

- قد أفشل.
- على الأقل سأحاول.. وقد أنجح.

- الأخذ والعطاء يثير الجروح القديمة.
- إذا ما عادت تلك الجراح يمكنني معالجتها.

- ستنتهي علاقتنا بطريقة ما أو في يوم ما.
- سأعتز باللحظات التي أعيشها أكثر.

قالت إميلي بعد أن قدم العديد لدرو عبارات التعاطف: "درو، أحببت قصتك، خاصة أنني قمت بما هو معاكس. عندما يكون كلاي أو الأولاد بجانبي، فأنا أعرف كيف يشعرون وما الذي يريدونه بالضبط". ضحكت ثم تابعت: "يقولون أنني أملك بصيرة نافذة أو أشعة X التي تمكنني من أن أرى ما في داخلهم، لكن المشكلة أني لا أكون في وضع حميمي معهم خلال تلك اللحظات. أنا فقط أكرمهم، ولا أكرم نفسي، وأعتقد أن هنالك ثمن لذلك قد دفعته. لقد كان الثمن خسارة الثقة والحميمية. فإذا لم أكن مدركة لمشاعري واحتياجاتي، فأنا أعتني بها،

ولكن ستُفقد الحميمية بيننا ولن يكون هناك وجود لي".

وسألتها: "هل تريدين تقديم اقتراح".

هزت برأسها موافقة.

عندما تكونين معهم تخيلي عجلة الدراجة وفكري: "كيف أشعر؟" و "ماذا أريد؟" وفي لحظة طبقي تلك المهارة ولاحظي ما سيحدث، واجعلي إطار عجلة الدراجة يدور".

"حسناً، أستطيع القيام بذلك، ولكن انتظري هنالك شيء آخر بعد، إنها حياتي الجنسية".

"أجل".

"أنا لا أشعر بالطمأنينة سواء من ناحية الأولاد أو من ناحية كلاي. إن كلاي يبدو مختلفاً أيضاً. أنا أشعر أنني فوق الحد الفاصل بالنسبة لعلاقتي معه، حيث أقدم له الشطائر كما أن رغباتنا الجنسية لا تصدق".

كان الجميع منصتاً.

"فنحن نمارس الحب بطريقة خلّاقة ومبتكرة وحية ومحبة. أعتقد أنها أفضل علاقة جنسية مارستها منذ أن كنت... على علاقة برجل أحببته قبل كلاي. أنا أرغب به وأستطيع أن أشعر برغبته في، إنها حالة رائعة، رائعة حقاً".

كلتاهما درو وإميلي حققتا تقدماً على صعيد الحميمية، بالإضافة لتوم. لقد كان يطبق دورة الحميمية بشكل مستمر، وتخلص من العديد من التفاهات العاطفية المتعلقة بطفولته وكارن، كما أنه قام بإجراء عمليات تغيير طرق المعيشة للإقلاع عن إدمانه على الشراب ومغادرة العمل في الساعة السادسة.

مع ذلك، كانت الحميمية فاكهته المفضلة، ووجودها بوفرة كان وراء متناوله. كان هناك، طبعاً، نعمة في ذلك. لقد حفزه هذا على متابعة العمل، والتركيز على إعادة تدريب الجزء المسؤول عن الشعور في الدماغ بشكل يمكنه من الحصول على كل الفوائد المكتسبة الأخرى.

عندما قابلت توم للمرة الأولى، ظننت أن مظهره الجيد ونجاحه وثروته

بالتأكيد ستجعل منه شخصاً متزعزعاً، أي سيكون من السهل عليه أن يجد طرقاً للهروب من ألم الحياة وأن لا يكون بحاجة للبحث عن الحل المناسب لحياته، ولكن وعلى العكس من ذلك لقد قام توم بالعمل بشكل استثنائي للبحث عن الحل المناسب له. قد مكث على الطريق وتمرس على تطبيق المهارات، حتى إنه قد أصبح مختصاً بتطبيق دورة الحميمية. وكلما لجأ إلى تطبيق الدورة كلما زادت قناعتي بأن عليه أن يقاوم ليمضي في طريقه بشكل أعمق قبل أن يحصل على الحميمية بوفرة.

وعلى الرغم من أن قصة طفولته تبدو عادية في بلدة صغيرة يلعب فيها خارج المترل إلا أنها تبدو خالية من أي شيء عادي. فإذا ما خرج توم من المترل وراح يسب ويشتم لكان وضعه أفضل من ذلك. ولكان هناك شخص قدم له النصيحة أو على الأقل لاحظ أنه بحاجة للنصيحة ولحصل على المساعدة. ولكن ولأنه كان الولد الجيد في المدرسة وكان يمارس الرياضات فإن عزلته استمرت.

أحبته كارن، ولكن هذا الحب لم يؤثر في مشاعره التأثير الفوري، علم أنها أحبته، ولكنه لم يشعر بحبها. كان يتوق أحياناً للحب بشكل لا يمكن تسميته ووصفه وفي أحيان أخرى كان يشعر بالخدر الكلي.

بعد أن أصغيت إلى الدورات التي كان يطبقها مع مرور الوقت، بدا أنه أحياناً نادماً على عدم الحصول على مساعدة بشأن مسألة إدمانه على الشراب. كان خجولاً من بعض التصرفات التي قام بها ومن بعض المناظر التي شاهدها أولاده منه. والآن وبعد أن تمكن من بناء ألفة وحميمية مع ذاته حجرة تلو الأخرى، انتقل إلى ما فوق الحد الفاصل بشكل كاف ليكون متآلفاً ومنسجماً مع الآخرين وكان مسروراً للغاية بالحميمية المتزايدة مع ميشيل. ولكن وفي إحدى الأمسيات حضر توم إلى الاجتماع وبدا وكأنه مُصاب بداء. لقد كان وجهه شاحباً بشكل لا يمكن وصفه، وبدا ضئيلاً بعض الشيء.

وعندما قمت بفتح باب النقاش للمجموعة لتطبيق الدورة، لم يتقدم توم للقيام بذلك. تأكدت منه: "توم، هل تريد أن تقوم بتطبيق الدورة؟".

هز برأسه موافقاً، لقد كان صوته منخفضاً وعلمت حينها أن شيئاً ما قد حدث.

"إن الموضوع يتعلق بميشيل، لقد كانت قاسية معي".

"استخدم طريقة ترتيب الأفكار".

"لقد مضت سنة تقريباً ونحن نلتقي أجل إنها تسعة عشر شهراً وهي تحاول كل ما في وسعها للتقدم بعلاقتنا نحو الأمام".

"دفع العلاقة نحو الأمام؟".

"فإما أن نتزوج أو أن يكون هنالك التزام تجاه بعضنا البعض. وقد حاولت أن أخبرها بأن علاقتنا هي أشبه بعلاقة زواج، وأني أريد أن أمضي حياتي معها، وبعدها بدأت بالبكاء وشعرت بأنها حقيرة".

كان الجميع في الغرفة منصتاً.

"لا أستطيع أن أضع نفسي في تلك الحالة من الضعف مرة ثانية. لا أستطيع أن أجعل من نفسي عرضة لتجربة الطلاق مرة ثانية ولا أن تستترف امرأة ثانية قواي مرة أخرى. لدي تلك الحالة الملحَّة التي لا يمكنني السيطرة عليها بالهرب بعيداً".

"هل تريد أن تتخلص من التفاهات العاطفية؟".

"تقصدين من كارن؟".

"من أطول زمن ممكن إذا استطعت".

"لا أستطيع تطبيق دورة أخرى".

"أنا أقترح عليك القيام بذلك من أجل الجروح العميقة، عليك القيام بالتدفق الطبيعي للعواطف إلى أن يشفى ذلك الصدع في قلبك".

"أريد أن أتخلص من التفاهات العاطفية المتعلقة بكلتاهما".

"عندما تكون جاهزاً...".

"أنا لا أشعر بالغضب تجاه أمي... لقد شعرت بالغضب منها لعقود من الزمن لكونها متنقلة للغاية. ما أشعر به الآن هو الحزن، الحزن لكوني وحيداً.. أشعر بالخوف من أني إذا ما تحدثت عن حزني فإن ذلك الحزن سوف يغمرني... أشعر بالخوف من أن ترفضني ميشيل.. وأن أعود وحيداً مجدداً... أشعر بالخوف من أن

تبدو مثل أمي. في الواقع إنها مثل أمي.. أشعر بالخوف لأني لا أستطيع الابتعاد عن أمي.. وأنها ستدمر حياتي.. وهذا ما يجعلني غاضباً.. أشعر بالغضب لأني سمحت لامرأة بتدمير حياتي على الرغم من أنها كانت تعمل ما بوسعها لإنجاح علاقتنا، أشعر بالخوف من أن يستمر ذلك الشعور بأنها تلازمني...".

"استخدم دورة تطبيق الحدود لفصل ميشيل عن أمك، فأنت تعرف القيام بذلك. إنهما أشبه بزوج مقفل من المقصات، والتوقعات هي أن يتحدا. لذلك افتح المقص وافصل التوقعات".

هز توم رأسه موافقاً.

"إن توقعي غير المنطقي هو أن ميشيل هي أمي وأنها ستكون بعيدة مثلها، وغير محبة مثل ما كانت عليه أمي".

"افصل بين أمك وميشيل. في الماضي كان توقعك المنطقي أن..".

"في الماضي عندما كنت طفلاً كانت أمي لا تحبني".

"رائع والآن..".

"والآن لدي مهارة أكثر.. وكان بوسعي البحث عن كلمات ولقد حصلت على الحب من نفسي....".

"والروحانية؟".

"لست أدركها فعلياً".

"تلك الحميمية تصبح في متناول اليد عندما يكون من الصعب أن تسامح وأن تسحب نفسك خارج صراع مسيطر. افصل بين أمك وميشيل".

"إن أمي لم يكن لديها مهارات لتكون محبة لي، ولم يكن لدي المهارات لأتركها، إلا أن ميشيل لديها المهارات لتكون محبة لي، كما أن لدي المهارات فعلاً لأتركها".

"عظيم. إيجابي وقوي؟".

"أنا لست الشخص الذي كنت عليه في الماضي، ميشيل ليست أمي".

"والألم الجوهري؟".

"لقد كنت ضعيفاً في الماضي.. وطفولتي كانت وحيدة".

"والفائدة المكتسبة؟".

"أنا لست ضعيفاً الآن. إن القيام بخطوة التزام تجاه ميشيل لا يعني بأني شخص ضعيف".

لقد عاد له لون وجهه الذي كان عليه وبدا عليه الارتياح.

"هل تشعر بنفسك أنك فوق الحد الفاصل؟".

هز رأسه بالإيجاب.

"ما أحتاج إليه هو... أن أثق بنفسي أكثر وأن أثق بميشيل أكثر، وأن أتعامل مع هذه الحالة بروية وأن أبدأ بالمضي قدماً".

"تفضل رجاءً؟".

"أحتاج إلى الدعم من ميشيل ومن المجموعة... هذا كل شيء".

نظرت إليه وقلت: "إذاً أنت ستستمر في وضع أصابعك على نبض حياتك الداخلية، وأن تحس بمشاعرك تواسي خساراتك، وأن تأخذ خطوات مصغرة والتي تحتاج إليها للتقدم بعلاقتك مع ميشيل، على الرغم من أنها تسبب لك التفاهات العاطفية، وتطلب منك مواجهة الألم الجوهري في الرفض أو الخضوع".

ابتسم توم وقال: "تماماً".

28

الاستجابة

يمكن أن تكون قد بدأت مسبقاً باستخدام طريقة تطبيق الدورات، ومراقبة نفسك تنتقل فوق الحد الفاصل للحظة أو لساعة أو لوقت أطول. وعندما يتوصل الأشخاص إلى المغزى المتوقع من تطبيق الدورات، عادة ما يقولون "واو إنها فعلاً تجدي نفعاً".

لكن وبصراحة إنها في البداية لا تجدي الكثير من النفع، مقارنةً على الأقل بما يحدث فيما بعد، ويمكن لهذه المرحلة أن تكون طويلة على الأغلب. أحياناً تشعر وكأنك تخطو خطوات طفل أو أنك تمشي عبر الوحل.

تلك الحركة البطيئة تستمر على الأقل حتى النصف الأول من عملية الصعود، وبعد ذلك ستبدو سرعة الرحلة أسرع بشكل لا يمكن كبحه. مع ذلك يشعر الناس أثناء الليل أنهم انتقلوا من منتصف عملية التسلق ليصلوا إلى الفروع والأغصان التي تقع على مقربة من قمة الشجرة. إنه كأن الشبكة العصبية للدماغ التي دعمت عدم التوازن قد تراجعت، وأن الشبكة العصبية الجديدة التي تدعم التوازن تسيطر. عندما يبدأ الناس باستخدام تلك المهارات بشكل أعمق ومتكرر وفعال أكثر عندما يكونون على مقربة من قمة الشجرة فغالباً ما يقطفون فاكهتهم المفضلة بعد ذلك مباشرةً خلال مدة تتراوح بين ثلاث إلى ستة أشهر.

لا تحدث الاستجابة عادة حتى تقترب من قمة الشجرة. فما هي الاستجابة؟ تماماً إنني لست متأكدة بشكل كامل بعد، إلا أن كل ما يمكنني أن أخبركم به هو كيف تبدو وما هي التغيرات التي تصحبها.

إنها تبدأ بالوجه.

فعندما يقترب الناس من قمة الشجرة، تبدأ وجوههم بالتغير وغالباً ما تتغير

أصواقم أيضاً، وهذا بسبب شعور التقلصات التي يسببها تأثير الدماغ على عدة عضلات صغيرة في الوجه والتي ترتبط بشكل مباشر مع الجلد. فعندما يتغير مركز الإحساس في الدماغ وينتقل إلى حالة من التوازن، سيبدو هذا التحول واضحاً على وجهك. تُصبغ الأصوات بالعاطفة وكلما تغير توازنك العاطفي ستجد صوتاً جديداً أكثر ثقة وأقوى وأكثر دفئاً، كما ستظهر تغيرات في الوضعية والحركة والجلد.

في حالة إميلي ودرو وتوم، تغير وجه إميلي أولاً. لم يكن لديها ذلك التعبير الجاف أو القاسي، لكنها بدت أكثر سعادةً ووعياً بعض الشيء وأشرقت بشرهّا أكثر، كما اكتسب صوهّا قوة وثقة جديدين.

عندما بدأت درو برحلتها كانت تعابير وجهها إما خالية أو مليئة بالقلق المفعم بالحيوية. وبعدما تغير وجه إميلي بقليل، بدا على وجه درو نظرة من البراءة. وتخيلت أنها بدت كثيراً بهذا الوضع عندما كانت طفلة، فهي ما زالت عرضة لتأثير وعاطفة والديها. بدأ صوهّا بالنضج أيضاً وأضحى أكثر توازناً وثقة وقد بدأت حلولها البديلة بالتلاشي، إذ كانت تتناول فقط كوبين من الشراب أسبوعيا وتمارس التمارين الرياضية لمرتين في الأسبوع، وتوقفت عن تناول الطعام بإفراط فيما عدا بعض قطع الحلوى التي كانت بمتناول يدها في المناسبات. إن الميل نحو الإفراط لم يتم إخماده بشكل كلي بعد ولكنه بدأ بالتلاشي.

التوقعات المعقولة: الاستجابة

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي لكي:

- أهتم جيداً بصحتي.
- أفتخر بجسمي ونفسي.
- أتجنب الحلول البديلة.
- أحدث أسلوب معيشة صحيًا وسعيداً لنفسي.
- أبقى فوق الحد الفاصل، وذلك بالتواصل مع نفسي.

استغرق التحول لدى توم وقتاً أطول. انتظرت أن أرى التغيير لكنه لم يحدث. لقد كان واضحاً وجود معالم للتغيرات لديه كالتضاؤل التدريجي في إفراطه في العمل والشرب والتفكير وهذا مؤشر واضح على تقدمه. ولكن مع عدم ظهور التغيير في تعبير وجهه وصوته الذي يدل عن حدوث حالة الاستجابة، بدأت أشعر بالقلق.

وبعد مضي ستة أشهر على حالة درو وإميلي وبعد أن بدتا الاثنتين أكثر استجابة وفي إحدى الليالي حضر توم أحد الاجتماعات وكان واضحاً عليه الاختلاف. وكان التغير دقيقاً وبإمكان الجميع ملاحظته.

قلت له: "توم تبدو مختلفاً".

"أجل".

وضحك الجميع.

قالت درو "هيا يا توم تبدو مختلفاً فوجهك يبدو دافئاً ومسترخياً وخالياً من أي اضطراب".

وقالت إميلي "تبدو وكأنك أصغر بعشر سنوات".

تحدث مارك وبحذر "توم يمكنني أن أرى تغيراً أنا أيضاً، تغيراً كبيراً".

إن هذا التغيير في تعبير الوجه والصوت يميز الوقت الذي تزداد فيه سرعة تطبيق المنهج كما أن إعادة تدريب الدماغ يبدأ بإحداث تأثير أعمق. فذلك الشيء الذي بدا ولوهلة صعباً إنجازه بدأ الآن بالحدوث وبشكل تلقائي أو باليسير اليسير من الجهد والتخطيط. كما أن عتبة الحاجة إلى مهارات تبدأ بالانهيار، ذلك لأننا بدأنا نهتم بصحتنا أكثر، ونضع حدوداً للحلول البديلة، ويصبح لدينا اعتزاز أكبر بجسمنا. إننا نتناول الطعام بطريقة متوازنة أكثر ونحدث نظاماً للحياة أكثر فعالية وتجدداً.

إن الاستجابة هي تلك الحالة التي تبدو وكأنك وصلت إلى حل، وهي حالة لا يعوزها الجمال. يبدو الأشخاص متألقين، كأنّ النور والجمال ينبعان من أجسادهم، وربما بسبب تضافر التوازن العاطفي والاتصال الروحي والزيادة في الألفة وأسلوب الحياة الصحي.

عندما قابلت إميلي للمرة الأولى اعتقدت أن فاكهتها المفضلة تكمن في التوازن. في الواقع كان هذا أكثر شيء رغبت به عندما كانت عند قاعدة الشجرة، ولكنها

كانت قد تمكنت من اقتطاف هذه الفاكهة على مقربة من منتصف الشجرة، فقد برعت في استخدام أدوات المهارات للانتقال بنفسها إلى ما فوق الحد الفاصل. وكلما استمرت بالصعود بدأت الحلول البديلة تفقد سيطرتها عليها، وعندما باشرت بالتوقف عن الرغبة بكل السكريات، فقدت إميلي بعض الوزن على الرغم من أن المرء لا يمكن أن ينظر إليها كبدينة. لكن، بالطبع كان هناك مكافأة أخيرة بسيطة لم تتمكن إميلي من الوصول إليها. ففي إحدى الأمسيات، وعندما كانت على مقربة من الوصول إلى حلها، انضمت إميلي إلى المجموعة صارخة بجنون. وما أن باشرت المجموعة العمل، طلبت إميلي تطبيق دورة دون أن تستخدم مهارة تدوين الأفكار.

"أكره أن جسمي مريض جدًّا. لا أتحمّل أنني رقيقة للغاية. أشعر بالغضب لأن المرض يصيبني، الواحد بعد الآخر".

"ما أحتاج إليه هو أن أهتم بصحتي بشكل جاد وأن أجد أطباء أفضل، وأن أمارس التمارين أكثر".

أمسكت بذراعيها النحيفتين: "انظروا لهذين الذراعين الخاليتين من العضل. لقد كنت كسولة للغاية حيال جسمي وأنا غاضبة كفاية الآن لأن أقوم بأي شيء يمكنني من الحصول نشاط أكثر".

"إذاً هل بإمكانك رجاءً...".

"أنا بحاجة إلى دعم من كلاي، ولكن أنا حقاً لا أريد إقحامه في هذا، فجزء من جانبه الخفي هو حب السيطرة الشديد. عندما يرتب الصحون في آلة غسل الصحون يصر على ترتيب كل شيء بشكل كامل حتى أدوات المائدة الفضية. وعندما أتحدث معه بشأن صحتي فإما يفض النقاش كلياً أو يصبح معنياً ومسيطراً فوق الحد الطبيعي لدرجة أني أشعر بأنه يجب عليّ أن أكون معتوهة كلياً. فأنا أحب هذا الرجل ولكن من غير المنطقي أن أتوقع أن يقدم لي الدعم الذي أريده. كما أنه لا يمكنني أن أشارك معلوماتي الصحية مع أصدقائي الاجتماعيين، لأن معظمهم لا يملكون أية ضوابط أو ما شابه ذلك. فإذا ما قمت بإخبار شخص ما أني أنوي إجراء تنظير للكولون، فكل فرد في سان فرانسيسكو على الأغلب سيعرف ذلك في غضون 24 ساعة، في الواقع يمكنني أن أقوم بتطبيق الدورات وسأفضل الدعم المقدم من المجموعة".

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة: الاستجابة

- إنه يتطلب وقتاً ومالاً وعملاً شاقًا.
- استجابة أكثر. فرح أكثر!

- عليّ أن أقوم بأشياء لا أريد أن أفعلها.
- سأصبح أكثر قوة.

- إن جسمي ليس كاملاً.
- أنا إنساني وكامل حسب طريقتي الخاصة.

- لا أتحكّم كليًا بصحتي.
- سأستعمل السيطرة التي أملكها فعلاً.

- قد تجاهلت نفسي.
- يمكنني أن أبدأ بتكريم جسدي الآن.

- لا أحد سوف يقوم بهذا لأجلي.
- يمكنني أن أقوم به بنفسي.

أجابت درو: "أريد أن أقوم بتطبيق الدورات معك".

لقد كانت إميلي معروفة بتطبيقها للدورات التي استمرت لفترة طويلة وأحياناً لمدة ساعة كاملة. قال توم "سأقوم بإجراء اتصالات مشتركة معك، ولكن لمدة ثلاثين دقيقة كحد أعظم".

ابتسمت وقالت: "حسناً يا صديقي. ثلاثون دقيقة. لطالما عرفت أنك من الأشخاص القليلي القدرة".

لقد قامت إميلي بما تريد أن تقوم به، اعتنت بصحتها بشكل جاد وحصلت على كل الدعم الذي تحتاج إليه، ذهبت لمركز ممارسة التمارين الرياضية وبدأت ترفع الأثقال وحافظت على توازنها العاطفي واتصالها الروحي.

بعد مضي حوالى شهرين نجحت. حصلت على الحل المناسب لها فجسدها وروحها بالكامل كانا فوق الحد الفاصل. حصلت بالتأكيد على الشيء الذي كانت قد اعتقدت أنه فاكهتها المفضلة، وهو التوازن العاطفي، وأنها على الأغلب تعلقت بوسيلة اختبار تطورها وهي الاستجابة.

تحدثت عن حياتها القادمة، وسألتها عن البيانو وأحلامها والشيء الذي تطمح إليه الآن. وببطء أجابتني: "في الوقت الحاضر أنا لا أملك أية خطط محددة. أنا سعيدة للغاية وأشعر أني متمرسة بشكل كبير على المهارات. أنا أحب دروس البيانو وأشعر بالارتياح لدى رؤيتي الأولاد ذاهبين إلى المدارس. أنا وكلاي أصبحنا قريبين من بعضنا أكثر مما مضى ونعيش حالة من الطمأنينة".

لقد كانت سعيدة للغاية وكان لديها نظرة الفرح تلك التي غالباً ما تصاحب الوصول إلى الحل.

"إميلي أنا سعيدة جداً لأجلك".

لقد كانت مشعة بالنشاط.

"هل لديك أية حلول بديلة؟".

قالت إميلي وبفخر: "لا ولا واحد منها".

"هل تشعرين بتلك الحالة من الشعور بالاندماج".

"نعم".

"التوازن؟ أو الملاذ؟".

"للغاية".

الألفة؟".

"نعم، فلم أكن بوضع أفضل من هذا من قبل".

"الاستجابة؟".

"نعم".

"الروحانية؟".

"نعم، لطالما تمتعت بالروحانية، ولكنها الآن تعمقت بشكل أكبر، وأصبحت الروابط معها أكثر متانة".

ضممت ذراعي حول صدري، وشعرت بسعادة غامرة وفخر بها.

"إميلي، يبدو وكأنك وجدت الحل المناسب لك. تهاني!".

هناك، وعلى مقربة مني، جلست امرأة سعيدة وبصحة جيدة، حساسة ونابضة بالحياة والنشاط! كانت جميلة وكانت قد تمكنت من إحداث هذا التحول بنفسها وذلك ببناء مهاراتها بوضع حجر تلو الآخر.

29

الروحانية

غالباً ما تصل إلى الروحانية بعد حصولك على المكافآت الخمس الأخرى. حتى بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين يباشرون عملية التسلق وفقاً لقاعدة روحانية يجدون أن الروحانية لديهم تتعمق. كما أن الروحانية كانت الفاكهة المفضلة بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الذين تضمنت سنوات حياقم الأولى عثرات جسيمة. إنها على الأقل مكافأة يجب عليك الإحساس بها، حتى إن لم يكن ذلك بوفرة، ولكن ببعض العمق إذا توجب الوصول إلى الفاكهة المفضلة.

إن الروحانية، التي يتحدث عنها هذا العمل ليست فقط الروحانية المتعلقة بالدين أو العقيدة أو أي شيء مُدرك. إنها أقرب إلى الرغبة من العقل، إنها حول الاتصال وهو ذلك الشيء الذي لا يمكن للعقل المفكر أن يؤمّنه. الروحانية هي قدرتك على الاستمرار بوضع يدك على نبض حياتك الداخلية بعمق الأمر الذي يمكنك من الوصول إلى شيء آخر قد تتمكن من تجربته أو تعريفه، وقد تؤدي إلى إدراكك أنك لست بمفردك وأن هناك إحساساً بالكون وبالوجود الطبيعي وبالعلاقة الصوفية أو النشوة الشخصية التي تجسد التوجه الروحي في الحياة.

يمكن أن نتحدث كيف يمكن للروحانية أن تغذينا بطريقة لا يمكن للحلول البديلة الخارجية أن تفعلها، فربما عندما تكون في خضم تطبيقك للمنهج دون اتصال روحي، فمن الصعب أن تطبق الدورات بشكل جيد وعميق. يمكن أن تطبقها بشكل لا بأس به ولكن "لا بأس به" ليست كافية خاصةً إذا كانت الأدوار أو المهام التي تؤديها في الحياة بحاجة إلى مهارات أكثر.

أن يكون لديك تلك القاعدة الروحانية دون ذلك الشعور الرائع بالأمان يمنع المشاعر من التعمق. أضف إلى ذلك أن توقعاتنا المنطقية المقبولة قد يكون لها صلة

بالسيطرة المفرطة سواء تم التعبير عنها أم لا. وبقدر ما نستطيع العمل على أن نكون أقرب لكوننا آلهة بقدر ما سيكون لدينا القدرة على تقرير ما ستكون عليه الأمور، وبقدر ما نكون قادرين على عدم الاستسلام للألم الجوهري. بدلاً من ذلك، إننا نحاربه. واستمرت الاجتماعات بالانعقاد مراراً وتكراراً، لكنها على الأغلب لم تسفر عن الشعور بالانسجام الشخصي الذي يختبره الأشخاص لدى وصولهم لما فوق الحد الفاصل.

فالأشخاص الذين نزعوا إلى التفكير بدلاً من الإحساس غالباً ما واجهوا صعوبة في الحصول على فوائد التواصل الروحي. فإن كان التواصل الروحاني مسالة تتعلق بالمشاعر وقد اعتدنا في ممارسات حياتنا اليومية الاعتماد على عقلنا المفكر، فإننا غالباً ما سنقع في مشكلة. ولهذا السبب فإن الأشخاص الذين يخضعون لهذا التدريب والذين يميلون إلى الإفراط في التفكير وبذلوا ما فيه الكفاية للوصول بأنفسهم لحالة ثابتة من الحذر تجاه مشاعرهم غالباً ما يعودون للتدريب وممارسة هذه المهارات لمرة ثانية. بسبب عدم وجود تواصل عاطفي عميق مع أنفسهم فعلى الأرجح أنه لن يكون لديهم رابط عاطفي عميق بما هو سماوي.

لقد جرح البعض منا وبعمق خلال سنوات حياتنا المبكرة وأنه على الأغلب تحدٍّ أن نشعر بالاتصال الروحي. إنه شيء منطقي فقط، إذ كيف نؤمن به بوجود صفاء كوني آمن، إذا لم نكن قد مُنحنا هذا النقاء كالأطفال. وعلى الرغم من ذلك هناك قواعد بيولوجية وراء هذا المنطق حول مدى صعوبة أن يكون للبعض منا الذين أمضوا سنوات حياتهم المبكرة في حالة من عدم المسؤولية أن يحصلوا على التواصل الروحاني. وهذا يثبت في النهاية أنك إذا كنت معرضاً في حياتك المبكرة لإساءة أو إهمال عاطفي أو جسدي، فإن جزءاً من الجملة العصبية للعقل الباطن سيتأثر بذلك.

إن المعرفة المسبقة قد تكون مريحة بعض الشيء، فإذا ما اعتدنا على الإساءة أو الإهمال الشديدين، فهذا يعني أنه بإمكاننا التوقع القيام بعمل الكثير واستغراق وقت أطول للوصول إلى الحل. أضف على ذلك أن هذا الحل يمكن تعريفه بشكل مختلف بعض الشيء، وذلك ضمن الحدود البيولوجية لقدرنا. قد نجد أنه من الصعب علينا

التواصل أو أنه ليس قوياً بالقدر المناسب، لكن قبول الخسارة في الحياة هي جزء من الوصول إلى الحل، لأن كل واحد منا يقف معاقاً وبطريقته الخاصة. إنها مسألة تتعلق برؤيتنا لأنفسنا بالشكل الصحيح، حيث نحزن لخسارتنا ونتقبل حدودنا ونمضي إلى الأمام.

إن آخر مكافأة هي الأصعب بالنسبة لبعض الأشخاص كما أن أغلب الأشخاص يحظون بكل المكافآت ما عدا هذه المكافأة. فإذا ما كانت روحانياقم أشبه ببركة مياه كبيرة، فقد يتمكنون من السير نحو الحافة والنظر خلفاً إلى المياه ومن بعدها الاستدارة وتقفي خطواقم، وبالتالي لن يتمكنوا من الوصول إلى الحل المناسب.

فإذا ما كنت تكره الدين، حتماً، أكرهه. وإذا لا تستطيع أن تتحمّل كلمة الله فلا تستخدم هذه الكلمة. وإذا ما كنت تعرّف الروحانية بطريقتك الخاصة على أها الطبيعة أو الصلاح أو ما شابه ذلك، استخدم إذاً هذا التعريف مع الأخذ بعين الاعتبار إيجاد طريقة نزيهة ومقبولة وذات معنى تمثل مكافأة لك بأنك تتلقى رابطاً أو تواصلاً روحانيًّا في الحياة.

عندما تمكنت إميلي من الوصول إلى الحل المناسب لها، تمكن كل من درو وتوم من الاقتراب من فاكهتهما المفضلة، ولكن لم يتمكنا بعد من اقتطافها من على الأغصان، إذ ستبقى بعيدة عن متناولهما إلى أن يتمكنا من الحصول على كل شيء يحتاجان إليه في الحياة، بما في ذلك الاتصال الروحاني.

التوقعات المقبولة: الروحانية

أتوقع من نفسي أن أفعل ما بوسعي للقيام بما يلي:

- أن أدرك ما أريده من الروحانية والبحث عنها.
- أن أدرك ما تحتاج إليه الروحانية مني وأن أفعل ما بوسعي للوصول إليها.
- أتوقع أن تقدم لي الروحانية ما أحتاج إليه فقط حتى لو لم يكن هو ما أريد.
- أن أغفر لنفسي وللآخرين ولله.

قالت درو في أحد الاجتماعات: "أنا اقترب جداً من الحل بحيث يمكنني أن أتذوقه. لقد عملت جاهدة على التوقعات، وما أحاول أن أفعله الآن هو أن أقول إنني لست بالشخص السيئ".

سألت درو: "هل أنت متأكدة من أن هذا توقع منطقي".

أنزلت فكها قليلاً ثم سندته: "تقصدين أني شخص سيئ".

هززت رأسي قائلة: "لا، درو فبالطبع أنت لست أكثر الأشخاص شراً الذين يجوبون الطرقات". ضحك البعض لهذه العبارة لكن درو لم تضحك.

انحنت فوق كرسيها قائلة: "إنها ليست مسألة أنني لا أقدّر الجانب المضيء في نفسي، فأنا أقوم بذلك الآن أكثر من أي وقت مضى. لكن جزء مني يشعر بأنني غير محبوب، كأنني شخص سيئ".

بدت عيناها دامعتين بعض الشيء وأومأت برأسها ناظرة للأرض. ثم تابعتُ: "درو إن خللاً في العلاقة مع أحد الوالدين قد يؤدي إلى خلل في الروحانيات. إن الحب المخصص أو الموجود لك يصبح عقبة، لكن تغذية هذا الحب شيء مهم لقدرتك على القيام بأشياء جئت إلى الخليقة لأجلها ولتختبر حياة كاملة. إن مهاراتك بغاية القوة الآن، وقد يكون من المفيد جداً تطبيق دورة حول هذا الكلام العاطفي الهام والمبهم".

قالت بهدوء: "سأحب أن أقوم بهذا".

"ابدأي عندما تشعرين أنك مستعدة".

رفعت حاجبها وقالت: "أنا لا أشعر بالغضب من والدي. إنهما في النهاية بشر والحالة التي عاشا فيها كانت قاسية، فأنا فعلاً قد سامحتهما".

" لكن الجرح يبقى، والذي يجرح هو بقايا الدرس".

هزت برأسها موافقة: "أكثر من أي شيء آخر. أنا أكره الله لوضعي في هذه الحالة. أنا أكرهه."

"متى ستكونين جاهزة؟".

"أنا **أكرهك** يا الله لتدميرك حياتي وأكرهك لجعلي يائسة، لا أستطيع أن

أتحمل فكرة ارتباطي بتلك العائلة الفظيعة حيث لا يوجد مكـان نـذهب إليـه وأكرهك لأنك لم تقم بحمايتي. أشعر بالحزن لأنك لا تحبني، أشعـر بـالحزن لأني لست مهمة بالنسبة لك، أشعر بالخوف من أن أثق بك وأن تهملني مجدداً، كما أني أشعر بالذنب لكرهي لك".

نظرت إليّ وقالت: "أنا بالحقيقة لا أشعر بالغضب من الله بعـد الآن. إنـني أشعر أكثر بالرحمة، وهذا جزء واحد مني".

"أعلم ذلك".

ثم أخذت درو نفساً عميقاً: "توقعي غير المنطقي هو أنني فعـلاً لا أعـرف" ونظرت إليّ.

"درو عندما نكون أطفالاً يكون توقعنا منطقياً عندما لا يكون لدى والـدينا الخبرة ليكونا مسؤولين تجاهنا، فإننا لا نشعر بالحب ولا نشعر بحب الله لنا ونفترض أننا سيئون".

قالت درو: "توقعي غير المنطقي هو أني إذا لم أشعر بأني محبوبة، فـإن الله لا يحبني. والتوقع الأكثر منطقية هو أن الله لطالما أحبني لكني لم أشعر بذلك. أنا لست بسيئة، إن الحب كان موجوداً لكن لم أكن أشعر به".

"والألم الجوهري؟".

"هذا صعب للغاية".

"أرجوك خذي وقتك".

بقيت صامتة للحظات ثم قالت: "إن الألم الجوهري في تقبل فكرة حـب الله لي جيدة وأني لا أؤمن أنه كان يحبني".

"دعينا نعود إلى الاندفاع الطبيعي للعواطف".

"أشعر بالغضب أن ابن الساقطة هذا قد أدار حياتي. أشعر بالغضب أنه يكره أحشائي بما فيه الكفاية ليمنحني هذين الوالدين اللعينين. لا أسـتطيع أن أتحمـل الفكرة في أني جعلت من حياتي بالوعة. أكره ما فعلته بنفسـي ولا أسـتطيع أن أتحمّل تدمير جسمي بالشرب والدخان والطعام، وأني عشت هذه الحياة الحزينـة

والمنعزلة والبائسة، كل هذا وأنا أضع وجهاً سعيداً وأكون الأم تيريزا في المدرسة. **أنا أكره هذا**".

وبعد هذا، صرخت. لقد كانت تلك الصرخة التي لطالما حاولت قمعها منذ أن كانت في الثامنة من عمرها، وتكرر الصدى عبر الممرات الفارغة خارج الصف في الطابق الأرضي في وقت متأخر من تلك الليلة وعلى مسمع من بواب واحد أو اثنين.

أخرجت بعض الأنفاس العميقة ومرت عدة دقائق. لقد كانت المجموعة مصغية وبشكل كامل، ولم يتحرك أحد. أخذت نفساً عميقاً ونظرت إليَ مبتسمة وقالت: "هذا كل شيء، هذا كل شيء، أنا فوق الحد الفاصل".

ابتسمت وأنا أقول لنفسي: "واو"، وانتظرت بعدها لأسمع ما ستقوله لاحقاً.

"ما أحتاج إليه هو أن أحب نفسي وأقدر أن الله لطالما أحبني. فأنا فقط لم أتمكن من الإحساس بهذا مسبقاً، لكن الآن أشعر بهذا".

مجدداً انتظرت أنا وانتظرت الغرفة بأكملها.

"إن الدعم الذي أحتاج إليه هو أن أطبق الدورات ولكن أنا بحاجة الآن للجلوس والإحساس بهذا عميقاً". وبعدها نظرت مباشرة إلي وقالت: "لم أكن أدرك أبداً أن المشكلة لا تمكن في ذاتي. لم أكن أعرف أن الحب موجودٌ، وأن هذا الشيء الذي حصل لي مع والدي أبعد الحب عني، فأنا الآن أستطيع أن أرى وأحس بذلك".

بعد جلسة هامة كهذه، تحركت مشاعر جميع الحاضرين في الغرفة، وتلاها العديد من عبارات التعاطف، لكن وبعد عدة لحظات فقط، بدأت تهدأ مشاعر الحماس لكل شخص.

قال مارك مندهشاً: "أنا لا أستطيع أن أصدق أنك استطعت القيام بذلك، شكراً، درو".

ابتسمت إميلي وقالت: "شكراً لك لثقتنا بنا بما فيه الكفاية للقيام بهذا العمل، أحبك".

ابتسمت درو: "أعلم ذلك، أنا أيضاً أحبك"

قال توم: "إن هذه الجلسة لا يمكن أن توصف بأقل من جلسة ملهمة، شكراً درو".

أخذنا قسطاً من الراحة لعدة دقائق، كما اعتدنا أن نفعل دائماً عندما تكون الجلسة مجهدة أو انفعالية جداً. فتح أحدهم نوافذ أطلت على جدارٍ أسمنتي وممر يؤدي إلى شارع مزدحم. غادر العديد إلى غرفة الاستراحة وجلس الباقون في مقاعدهم، يستعيدون وعيهم من القوة العاطفية التي سببتها دورة درو.

بعد عدة أسابيع عدت بأفكاري إلى تلك الجلسة وسألت نفسي ما الذي أكمل الحل الذي توصلت إليه درو. وعندما أدركته بوضوح، وبعد حوالى شهر، قالت درو الشيء الذي افترض بي أنا أن أقوله وهو: "لا أستطيع أن أصدق أنني لا ألجأ الآن إلى الحلول البديلة، بالإضافة إلى وجود كل تلك الفوائد المكتسبة بل وبوفرة. لقد رأيت ذلك يحدث لأشخاص آخرين، لكني لم أعتقد يوماً أن ذلك سيحدث لي". لكنه قد حدث، لقد عملت على ذلك وبجد وتمكنت من الحصول عليه.

وبعد أن أخذ الحاضرون استراحة، كان لا يزال لدينا ساعة متبقية من الوقت، وعندما عدنا جميعاً إلى مقاعدنا، سألتهم:

" من يريد أن يطبق الدورة؟".

ارتفعت يد توم وبسرعة.

أومأت إليه برأسي ولاحظت أن يد إميلي كانت أيضاً قد ارتفعت.

"إميلي؟".

"أنا فقط أريد أن أشارك المجموعة بشيء ما. إنه مقتضب".

"حسناً".

"أنه توقع ذو وقع حسن على حالة لها علاقة بالروحانية".

"وما هو؟".

"أنا أتوقع أن الروحانيات ستعطيني بالضبط ما أريده وعندما أريده حتى إذا كان هذا الشيء ليس ما أريده".

فكرت في هذا الكلام لعدة لحظات.

"قولي المزيد رجاءً".

تحدثت عن روب ومشكلة نطقه وكم تعذبت بشأنه وكم كانت على وشك أن تصبح حاقدة بشأن تلك الخسارة المتعذّر فهمها. كما تحدثت عن تلك القبضة المحكمة من السيطرة المفرطة، وكيف سمح لها توقعها أن تفتح يدها أكثر للحصول على المزيد في الحياة - وأن تسامح.

حتى في الحياة الواحدة هنالك عالمان، الأول فوق الحد الفاصل والثاني تحته. وهنالك لحظات نعيش فيها تحت الحد الفاصل منفصلين عن أنفسنا وعن الآخرين وعن عالم الروحانيات. كما أنه يوجد تلك اللحظات التي نكون فيها فوق الحد الفاصل متواصلين مع الآخرين. يفهم بعض الناس أن حياتهم يمكن أن تكون متنقلة بين العالمين: "سأنتقل إلى تحت الفاصل عندما تكون عتبة حاجاتي للمهارة مرتفعة، لكن لا يتوجب علي أن أكون كاملاً أو رائعاً. وسأستخدم مهاراتي مجدداً للانتقال إلى ما فوق الحد الفاصل". ولكن معظم الأشخاص يعيشون إما فوق الحد الفاصل أو تحته.

وقد تحدث الأخصائي النفسي واين داير عن الخيار الذي هو إما أن يكون الإنسان عبداً للأنا أو خادماً للروحانيات. وأنا أفكر في هذا على أنه تبدل بالتوقع، توقع من شأنه أن يلون قوة حياتنا الكلية، فهو إما:

أنا أتوقع أن أحصل على ما أريد عندما أريد ذلك،

أو

أنا أتوقع أن يعطيني الله ما أريده بالضبط عندما أحتاج إليه حتى لو كان هذا الشيء ليس هو ما أريده.

عندما يقوم الأشخاص بعملية الصعود، فهم غالباً ما يجربون مجموعة من الخسارات المماثلة والتغيرات والإحباطات، كما أن البعض منهم يبدون معذبين كما لو أن الله يسبب لهم ألماً لا يستطيعون تحمله عمداً.

قالت إميلي: "لقد أدركت الآن أن علي أن أتخذ قراراً. ما تلك اللعبة التي

كنت ألعبها العالم كما هو أو العالم الروحاني؟ هل كنت غاضبة مع الله لعدم إعطائي ما أريده عندما كنت أريده: ثلاثة أولاد كاملين كليًّا؟ أو هل أني كنت مستعدة لأن أتقبل كمال كل شيء وأن هنالك هبة إلهية من تلك الخسارة التي لا يمكنني أن أفهمها بشكل كامل حتى الآن؟ وبعد ذلك فتحت تلك القبضة من السيطرة المفرطة وتوقفت عن إرادة الأشياء بالطريقة التي أراها، وتقبلت حياتي كما تقبلت حياة ابني روب بحالته تلك".

لقد كان حل إميلي يستمر بالتطور، كما أن الحصول على الحل لا يعني أن تقدمك قد يتوقف بل يعني أن المجموعة الكاملة من المهارات والفوائد المكتسبة هي بموضعها المناسب بحيث تستمر أنت بالتطور وتستمر حياتك، بالتجلي للعيان كما يجب أن تكون عليه.

الألم الجوهري والفوائد المكتسبة: الروحانية

- لست مسيطراً سيطرة كاملة.
- لا يتوجب علي أن أكون مسيطراً.

- لدي التزامات علي تحقيقها.
- ستساعدني الروحانية في تحقيق تلك الالتزامات.

- أنا لا أحصل دائماً على ما أريد.
- أنا دائماً أحصل بالضبط على ما أريده.

- إنني لست كاملاً. قد فعلت أشياء سيئة.
- إنني إنسان. قد كنت مُسامَحاً.

- يجب أن أبقى فوق الحد الفاصل.
- سأكون واعياً لنعمة وسرّ الحياة.

بعد أن قدمت المجموعة عبارات التعاطف لإميلي، كان توم جالساً بمقعده ومستعداً لتطبيق دورة فقال:

"إن علاقتي مع ميشيل تجلب لي سعادةً أكثر مما حصلت طوال عمري، وأنا أشعر بالامتنان والفخر. أجل، الفخر لأنني أملك المهارات ولأنني حصلت على ذلك الحب في حياتي". توقف توم لبرهة وشحب وجهه ثم تابع: "لكنني لا زلت أواجه تلك المشكلة الرهيبة مع ابنتها، نيكولا، وبشكل صريح مع ميشيل أيضاً حول كيفية تربيتها لنيكولا. فقد ساعدت ميشيل في تربية نيكولا. ولكن عندما بدأت بوضع حد لسلوكها صارت الأمور تتحسن. لقد بدأت ميشيل تهتم بابنتها أكثر و لم أكن أتذمر من ذلك كثيراً. لكن لا أزال أجد أنه من الصعوبة أن أكون موجوداً معها. ولكن عندما لا تكون ميشيل موجودة، فإن نيكولا تستدرج بعض الأشياء مني مثل طلب بعض الأموال بحجة أن والدتها قد نسيت أن تعطيها إياها، أو أن تتصل بي وتطلب أن أقلّها من السوق بحجة أنها ظلت محبوسة خارج السيارة. كل تلك الأمور لم تكن سيئة ولكن ما يزعجني أكثر أن كل ما اعتادت أن تفعله هو الأخذ فقط. فهي أنانية وتهتم بذاتها فقط بالنسبة لعلاقتها معي ومع والدتها. ميشيل وأنا نخطط للزواج".

بدت المجموعة متحمسة لما يقوله توم، ونظر توم حوله مبتسماً وقال: "ألم أخبركم بذلك؟".

قالت إميلي: "كلا توم".

"حسناً، طلبت يدها للزواج ليلة السبت الماضي، كنت قد فتحت زجاجة مشروب فرنسية، وكانت النار تتقد في المدفأة".

لقد كان الجميع متحمساً لطلب توم الزواج من ميشيل، كما أن توم كان مستمتعاً بإخبارنا قصته:

"أجل.. لقد جعلتني أجثو على ركبتي وأنا أعطيها الخاتم، وسأخطبها للفترة التي نراها مناسبة، فليس هناك من عجلة، ولكن أنا أحب تلك المرأة وأريد أن أمضي بقية حياتي معها".

قال مارك: "تهاني يا رجل".

وقالت إميلي: "أنا سعيدة لأجلك يا توم".

قام كل شخص في المجموعة بتطبيق دورة مع توم حول ميشيل، وشعر الكل أهم قد شاركوا جزءاً من المجد في أن ذلك الرجل الذي انضم إلى المجموعة للمرة الأولى بكثير من الألم، قد تمكن الآن من تحقيق حلمه بالحب مع فتاة أحلامه.

وأضاف توم: "أنا أشعر كلياً بأنني غير مؤهل في هذه المرحلة، حيث يمكن لعلاقتي مع نيكولا أن تفسد ما أتشارك به مع ميشيل. لقد طبقت ملايين الدورات لأنتقل إلى ما فوق الحد الفاصل بالنسبة لعلاقتي مع نيكولا. لقد كان الأشخاص المشاركون معي في المجموعة رائعين من حيث قدرهم على الاستماع، لكن حتى الآن لا أستطيع أن أفهم تلك الطفلة، وأنا أكره أن أعيش معها".

"هل تريد أن تجرّب تطبيق دورة الألفة؟".

"لقد قمت بذلك، وكل ما حصلت عليه هو: كيف أشعر؟ أشعر بالغضب، لأنها فتاة أنانية. ما الذي أحتاج إليه؟ أن أبتعد عنها".

"وماذا حصل عندما سألت نفسك ما الذي تشعر هي به؟ وما الذي تحتاج هي إليه؟".

"إنها تشعر بأنها خليط كما يشعر كل الأولاد في مثل عمرها. فهي تشعر بالغضب مني لأني سرقت اهتمام والدها، أما بالنسبة لما تحتاج إليه فهي تريد أن توبخني كلما سنحت لها الفرصة بذلك".

"هل جربت تطبيق دورة الروحانية؟".

"كلا.. لم أقم بها أبداً".

"إنها تعكس دورة الألفة، ففيها يمكن أن تسأل نفسك.. كيف أشعر؟ وما الذي أريده من الروحانية؟ وكيف تبدو الروحانية؟ وما الذي تريده الروحانية مني؟".

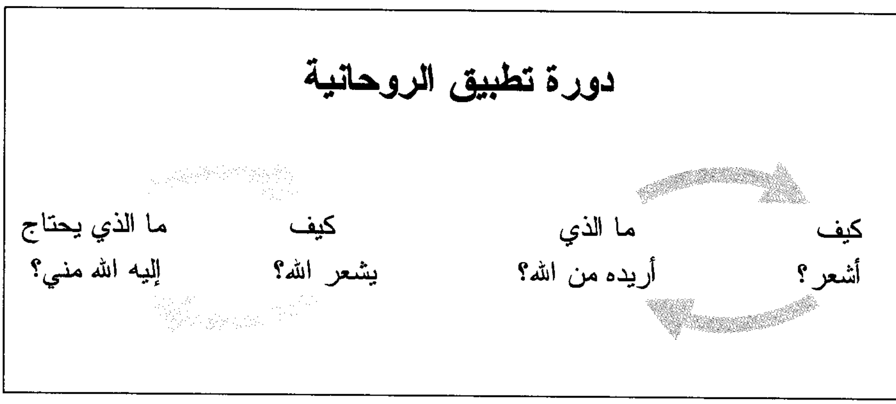
"يمكنني أن أجربها".

يحاول معظم الأشخاص مقاومة تطبيق تلك الدورة، ولكن عندما يفعلون فإن القوة التي يحصلون عليها تدهشهم.

لقد بدأت بتطبيق دورة الروحانية للمجموعة وكنت على دراية تامة أن هؤلاء المستجدين في المجموعة لن يجدوا ما أتحدث عنه أمراً مهماً جداً، فالحساسية تجاه المهارة غالباً ما تظهر في مراحل متأخرة من التدريب.

"كم من الأشخاص وجدوا أنه من السهل عليهم إدراك ما تبدو عليه الروحانية وما الذي تريده منهم ولكنهم نسوا أن يأخذوا بعين الاعتبار مشاعرهم، وما الذي يريدونه من الروحانية؟ كم من الأشخاص يقومون بما هو معاكس؟ أي أنهم مدركون لمشاعرهم وما الذي يريدونه؟ ولكن مشاعر واحتياجات التوجه الروحاني للحياة لديهم غالباً ما تكون هاربة منهم؟".

ارتفعت أيد كثيرة عندئذٍ.



"كم واحد منكم يعتقد أن ما أقوله غير مفهوم على الإطلاق، وأنهم يفضلون أن أبتعد عن هذا الموضوع؟ أو أن أتوقف عن الحديث عنه؟".

ضحك البعض وارتفعت أربع أيد.

"عظيم. هل أنت مستعد يا توم؟".

"أجل".

"ها أنت ذا، تحب ميشيل وتبني علاقة حميمية معها. لديك مهارات للوصول إلى القوة والصلاح والحكمة التي خلقت بها وعلاقة حب تتحسن والتي هي جيدة بالنسبة لك وللمحيطين بك".

هز برأسه موافقاً.

"نيكولا موجودة تحاول أن تنمو وتجد طريقها في الحياة راميةً السهام عليك عندما تستطيع القيام بذلك، وغالباً ما تكون أنانية وحزينة عندما تكون حول المكان".

هز برأسه موافقاً أيضاً.

"تخيل الروحانية بالشكل الذي تريده وبالطريقة التي تريدها.. الله والكون والطبيعة والقوة".

أجاب: "الكون.. لا..لا.. ليس الكون. استخدمي الله".

"ها أنت ذا في تلك الحالة. وأريد منك أن تستخدم مخيلتك.. ومشاعرك. توجّه إلى ما وراء تلك الأفكار الموجودة في عقلك وروحك وتخيل فقط. اسأل نفسك في تلك الوضعية.. كيف يشعر الله؟ وما الذي يريده مني؟".

أخذ نفساً عميقاً ثم قال: "إن الله يشعر بالحزن لأني أفسد كل ذلك.. ويشعر بالحزن لأني لا أستطيع أن أحس بالشفقة على هذه الفتاة الصغيرة".

"وما الذي يحتاج إليه منك؟".

"إنه يحتاج أن أشعر بالشفقة تجاهها وأن أكف عن محاولة السيطرة على أفعالها وأن ... أحبها بالرغم من أنني لا أستطيع دائماً أن أفعل ذلك".

"كيف تشعر؟ ما الذي تحتاج إليه من الروحانية؟".

"كيف أشعر؟ أشعر بالذنب لأنني لطالما كنت أحكم عليها.. كما أنني أشعر بالخوف لأنني لا أستطيع أن أكون متعاطفاً معها. أما الذي أحتاج إليه من الله فهو أن يساعدني في أن أحبها حتى في الحالات التي تتصرف بها معي بشكل غير مُحَبّب".

لقد بدا وجه توم مرتاحاً وجميلاً وعلمت أنه تمكن من الوصول إلى الحل المناسب له.

"توم، إنك وصلت إلى فاكهتك المفضلة. أليس كذلك؟".

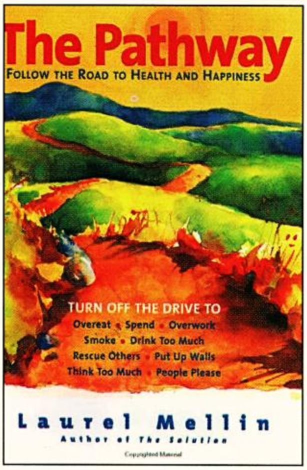
ابتسم وقال: "أجل وصلت".

Harper Collins

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

أَحدُ أَفضل عشرة تطورات طبية لهذا العام

مجلة Health



نظام ثوري يقدم برنامجاً لكبح رغبتك المفرطة بالأكل، العمل، التدخين وإنفاق النقود، لتتمكن من إحلال توازن صحي لحياتك.

إن ركيزتيْ التوازن الشخصي هما مهارتان بسيطتان – التدريب الذاتي وتثبيت حدود فعّالة. ولقد أظهرت الدراسات أنه عندما يتمكن الناس من هاتين المهارتين، تختفي تلك المجموعة المعروفة من المبالغات المسرفة حيث يتناقص وزنهم بدون ريجيم أو عقاقير ويحافظون على وزنهم الجديد لسنوات عديدة. والأفضل من ذلك فإنهم يتحدثون عن مستوى سعادتهم وصحتهم الذي لم يلمسوه من قبل، والفضل في ذلك يعود إلى تلك «الحلقة المفقودة» في حياتهم. ويقول العديد من المحللين النفسيين بأن هذه الطريقة ستخلف جميع طرق العلاج الأخرى لسبب بسيط واحد: إنها ناجحة!

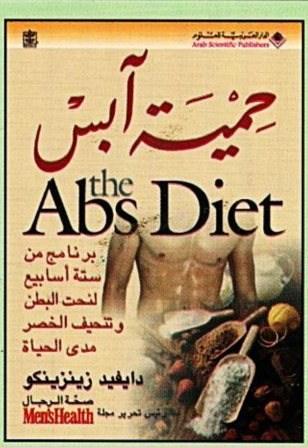
ويقودكم كتاب السبيل إلى طريقة تطبيق البرنامج الذي تم تطويره عبر السنوات العشرين الماضية في أحد أرقى المعاهد الطبية في الولايات المتحدة – وما هو سر نجاحه

وهناك مجموعات دافئة ورائعة داعمة Solution Groups عبر العالم وعلى الإنترنت لتساعدك في التمكن من تطبيق هاتين المهارتين إضافة إلى دروس داعمة.

«البرنامج الأول الذي أظهر تناقصاً مستمراً في الوزن حتى بعد انتهاء العلاج».

– د. جون فوريت، كلية بايلور الطبية

الدكتورة **لوريل ميلين** هي بروفسور سريري مشارك في كلية سان فرانسيسكو الطبية التابعة لجامعة كاليفورنيا. وهي مديرة مركز الحلول الصحية Institute for Health Solutions ومؤلفة العديد من الكتب ولقد ظهرت في العديد من البرامج التلفزيونية الهامة على مستوى الولايات المتحدة، كما نُشرت مقالاتها في بعضٍ من أهم المجلات العالمية.



اقرأ أيضاً من منشورات الدار العربية للعلوم

حمية آبس

حمية آبس هي ببساطة برنامج صحي وذكي ومتفهّم يؤمِّن لك اللياقة الجسدية التي تحلم بها خلال بضعة أسابيع، بدون الشعور بالجوع أو الحرمان من الطعام.

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
www.asp.com.lb
ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

جميع كتبنا متوفرة على شبكة الإنترنت في
نيل وفرات.كوم
www.neelwafurat.com

ISBN 9953-29-392-9
9789953293929